Prima carte pentru copii scrisă de un medic nutriţionist

dr. MIHAELA BILIC

ABC DE NUTRIȚIE

Colţul bucătarului ▪ Detectivii de etichete
Hocus-pocus cu mâncarea ▪ Meserii pe energii
Tu de ce mănânci? ▪ Farfuria ideală
Şcoala Gustului ▪ Dicţionar culinar
Rafinat sau integral ▪ Tot zahărul e la fel
Piramida alimentară ▪ Calendar de echilibru
Obiceiuri bune de mâncat ▪ Test de bun gust

CUPRINS

MÂNCAREA – HRANĂ PENTRU CORP

Circuitul hranei în natură ▪ 8

Mâncare = energie ▪ 10

Mâncare = căldură ▪ 11

Ce este caloria? ▪ 12

Balanța energetică ▪ 14

De ce mănânci? ▪ 16

Cum mănânci? ▪ 18

Unde și cu cine mănânci? ▪ 22

Când mănânci? ▪ 24

Ce și cât mănânci? ▪ 26

Școala Gustului ▪ 28

Dicționar culinar ▪ 30

PRINCIPALELE CATEGORII DE NUTRIENȚI

De la alimente la nutrienți ▪ 34

Apa – esența vieții ▪ 36

Glucidele – carburantul vieții ▪ 38

Fibrele – „buretele" care umple burta ▪ 45

Proteinele – „cărămizi" pentru corpul tău ▪ 48

Grăsimile – rezerva ta de energie ▪ 54

Vitamine – ca să fii sănătos ▪ 61

Minerale – ca să fii rezistent ▪ 64

MARILE FAMILII DE ALIMENTE

Făinoasele și dulciurile ▪ 70

Legumele și fructele ▪ 78

Carnea, peștele și oul ▪ 86

Laptele și brânza ▪ 92

Piramida alimentară ▪ 98

Echilibrul nutrițional ▪ 100

10 obiceiuri bune... de mâncat ▪ 104

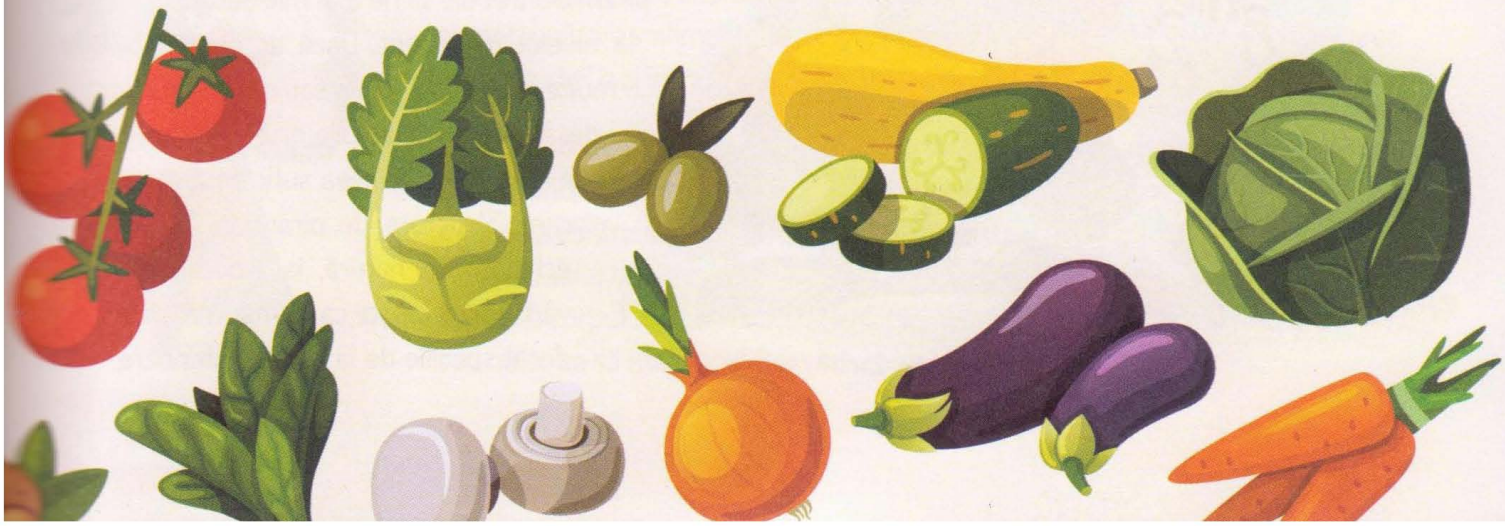
O istorie cu gust ▪ 106

Test de bun gust ▪ 108

Concluzii ▪ 110

Mâncarea

hrană pentru corp



CIRCUITUL HRANEI ÎN NATURĂ

Orice ființă are nevoie de hrană ca să trăiască. Păsările mănâncă semințe și insecte, vaca și calul mănâncă iarbă, lupul oi, iar omul mănâncă de toate. Omul e OMNIVOR, adică poate și trebuie să mănânce și produse vegetale, și produse animale: cereale, fructe, legume, carne, pește, ouă, lapte, brânză. Doar o alimentație diversificată și variată îți aduce toți nutrienții de care ai nevoie, te ajută să crești și să fii sănătos.

Toată energia provine din Soare. Acest astru de pe cer inundă Pământul cu razele lui calde și luminoase. Plantele și vegetalele au capacitatea de a capta energia solară, o combină cu apa și aerul și fac din ea elemente hrănitoare pentru toate viețuitoarele de pe glob, inclusiv pentru oameni.

Ciclul prin care energia din Soare se transmite plantelor, apoi animalelor erbivore și în final animalelor carnivore se numește lanț trofic (lanț alimentar). El are structură de piramidă: la bază se află ***producătorii primari*** de energie, plantele verzi care stochează în celulele lor elementele nutritive sub formă de glucide (carbohidrați). Vin apoi animalele erbivore, care se hrănesc cu vegetale, iar în vârf sunt situate animalele carnivore (***consumatorii secundari***), a căror supraviețuire presupune devorarea animalelor erbivore.

Piramida lanțului trofic are o bază largă, reprezentată de numeroase plante, și numai câteva specii de animale carnivore la vârf. Este nevoie de multe vegetale pentru a hrăni tot globul, iar numărul viețuitoarelor de pe fiecare etaj al piramidei trebuie să fie mai mic decât cel de la nivelul precedent. Dacă ar exista mai multe vulpi decât iepuri sau mai mulți lupi decât căprioare, vulpile ori lupii ar muri de foame; nu ar avea suficientă mâncare. Structura de piramidă asigură echilibrul în natură, iar speciile din vârf nu pot crește ca număr mai mult decât speciile de la etajele inferioare.

În natură viețuitoarele pot face parte din unul sau mai multe lanțuri trofice, fapt ce duce la apariția unor adevărate rețele alimentare complexe ce se leagă între ele și sunt dependente unele de altele. Plantele (flora) și animalele (fauna) se hrănesc unele pe altele, iar viața pe pământ depinde de echilibrul dintre ele. Și oamenii fac parte din acest ecosistem, faptul că sunt omnivori le permite să mănânce orice, atât produse vegetale, cât și produse animale.

Contribuie și tu la menținerea acestui echilibru consumând produse din toate categoriile de alimente. E nevoie de câteva luni pentru ca un pui sau un purceluș să crească și să devină o bucată de carne din farfuria ta. E nevoie de multe kilograme de iarbă pentru ca o văcuță să producă un pahar cu lapte. Prețuiește mâncarea, ea conține energia dintr-un întreg lanț trofic și este rezultatul a mii de ani de evoluție a speciilor.

DIGESTIA ALIMENTELOR

Corpul uman este o mașinărie complicată, care are nevoie de combustibil ca să funcționeze. Și acest combustibil este mâncarea. Odată înghițită, mâncarea ajunge în stomac, apoi în intestin, unde se digeră în fragmente mici numite glucide, proteine, lipide, vitamine și minerale.
Din tubul digestiv nutrienții trec în sânge și sunt transportați către toate celulele organismului. Intervine apoi metabolismul, un proces complex de reacții chimice care transformă nutrienții în energie.

La fiecare masă o întreagă uzină se pune în funcțiune, este nevoie de câteva ore și de zeci de reacții și procese chimice până când un sendviș sau o banană ajung să fie transformate în energie. Digestia și metabolizarea alimentelor necesită timp: de când este înghițită, mâncarea „călătorește" o zi întreagă ca să străbată tot tubul digestiv.

Pe lângă stomac și intestine, în procesul de digestie sunt implicate și alte organe (ficat, pancreas), dar mai ales sistemul nervos și cel endocrin (hormonii) care au rolul de a controla și analiza conținutul, importanța și efectul fiecărei mese.
Nu ești doar o burtă cu picioare care trebuie umplută, mâncarea asigură supraviețuirea corpului, dar și echilibrul psihicului, starea de bine. Mâncăm ca să trăim sau trăim ca să mâncăm? Grea întrebare!

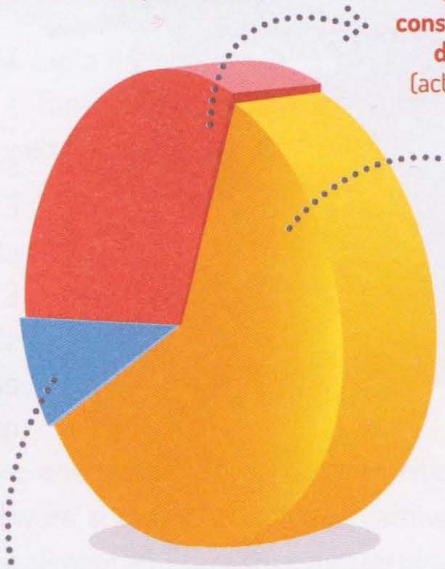
MÂNCARE = ENERGIE

Corpul tău are nevoie de energie pentru orice activitate: să se miște, să respire, să gândească, să lupte împotriva bolilor. Chiar și atunci când dormi consumi energie, pentru că organele funcționează în continuare, ele nu se opresc niciodată.

ENERGIE DE REPAUS ȘI ENERGIE DE MIȘCARE

Consumul de energie zilnic are 2 componente:

- **energia de repaus** pe care corpul tău o cheltuiește pentru a asigura funcțiile de bază (metabolism bazal): bătăile inimii, circulația sângelui, respirația, activitatea creierului, încălzirea și răcirea organismului
- **energia de mișcare** care se consumă prin efort fizic, când mușchii sunt puși la treabă



30%
consum energetic de mișcare
(activitate fizică)

60%
necesar energetic de repaus
(menținerea corpului în viață, supraviețuirea)

10%
termoreglare
(menținerea corpului la 37°C)

MIȘCĂ-TE, NU STA PE GÂNDURI!

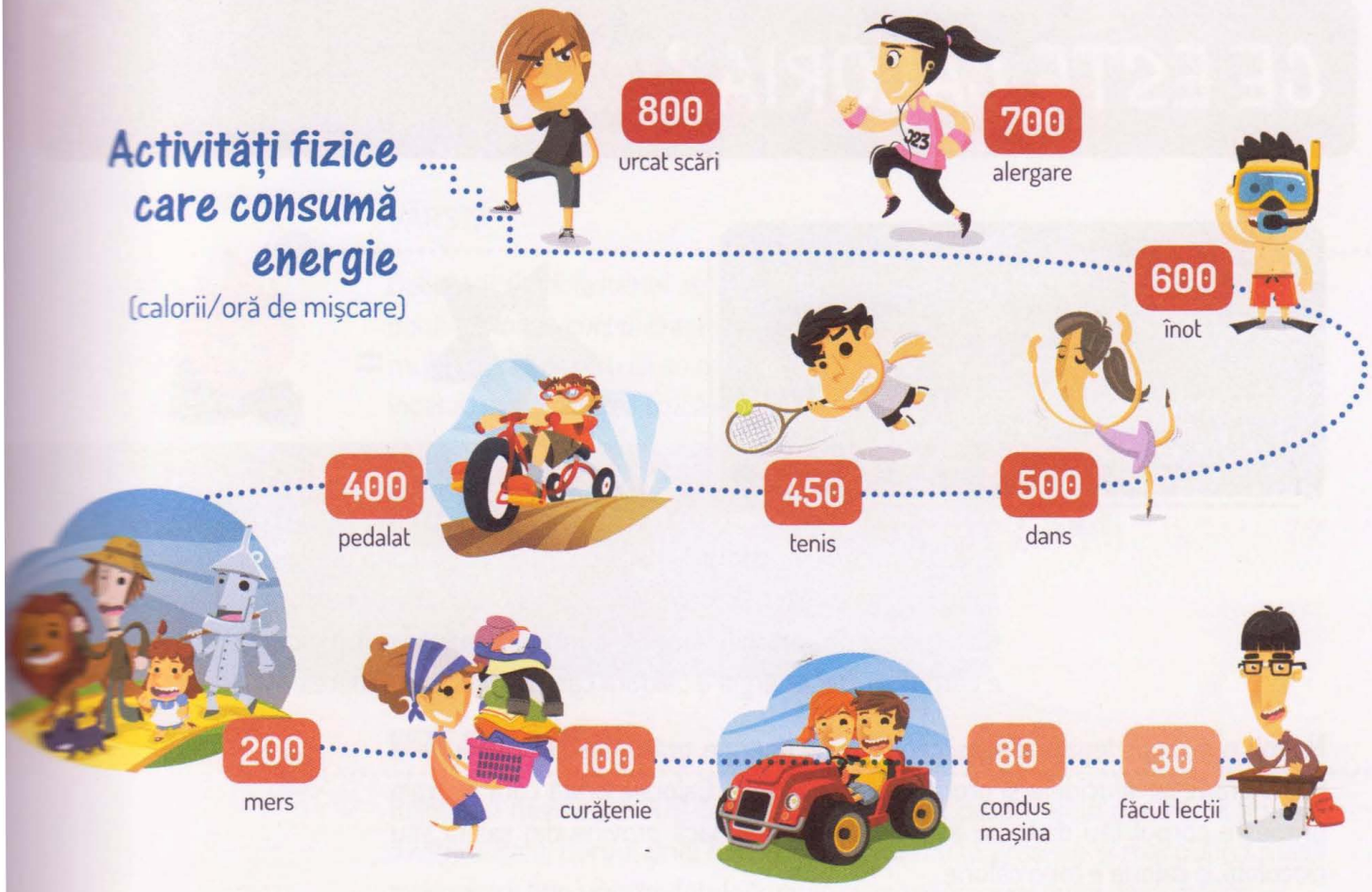
Să faci sport înseamnă o cheltuială mai mare de energie decât atunci când dormi sau te uiți la televizor. Dacă s-ar măsura consumul de energie dintr-un minut de activitate fizică, ai vedea că este de 2,5 ori mai mare decât atunci când stai la birou și îți faci lecțiile. În concluzie, mușchii sunt principalii consumatori de energie, nu creierul.

Dacă vrei ca organismul tău să funcționeze corect, nu uita să-i dai zilnic ocazia să-și pună mușchii la treabă: alergare, înot, mers pe bicicletă, joacă în aer liber, orice formă de mișcare e sănătoasă.

Urcatul scărilor este activitatea care presupune cel mai mare consum de energie, apoi urmează înotul, jocurile cu mingea (fotbalul) și dansul. Și dacă faci curățenie în camera ta, tot mișcare se numește, iar scrisul și cititul sunt pe ultimul loc în ce privește cheltuiala de energie.

Activități fizice care consumă energie

(calorii/oră de mișcare)



MÂNCARE = CĂLDURĂ

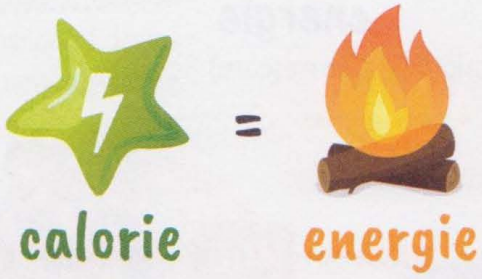
10% din cheltuiala de energie zilnică este folosită pentru producerea de căldură. Omul poate trăi și își poate desfășura normal activitatea doar în cazul în care corpul lui are temperatura de 37°C, nici mai mult nici mai puțin.

„Centrala" responsabilă cu încălzirea se numește metabolism, iar combustibilul care o pune în mișcare este mâncarea. Așa cum lemnul arde în sobă și încălzește, tot așa alimentele sunt transformate în căldură.

Iarna, când afară e frig, ai nevoie de mai mult „combustibil", deci e normal să mănânci mai mult. Vara, în schimb, când te topești de căldură, pofta ta de mâncare va fi diminuată. Concluzia: apetitul este direct influențat de temperatura mediului în care trăim, de aceea eschimoșii mănâncă mai mult decât negrii din deșerturile africane.

CE ESTE CALORIA?

Caloria este unitatea de măsură pentru energia provenită din mâncare. Înălțimea se măsoară în metri, greutatea în kilograme, iar energia din mâncare în calorii sau în kilojouli (1 calorie = 4,1 kJ).



Energia nu e ceva concret, palpabil, nu o poți vedea. Ea se eliberează atunci când nutrienții din mâncare sunt arși în procesele presupuse de metabolism. E ca focul dintr-o sobă: lemnele sunt substanțele nutritive din mâncare, soba e corpul tău, iar energia e căldura care rezultă prin arderea lemnelor.

Nu toți nutrienții degajă aceeași cantitate de energie, grăsimile dau prin ardere 9 cal/gram, iar glucidele și proteinele 4 cal/gram. Caloriile arată câtă energie primește corpul tău dintr-un aliment. Indiferent dacă provine din salată sau ciocolată, o calorie e tot o calorie.

Ai grijă ce mănânci și cât mănânci: dacă primești prea multe calorii din hrană și nu cheltuiești energia prin mișcare, surplusul rămas neconsumat se transformă în grăsime, iar tu te îngrași.

ALIMENTE DIFERITE, CALORII DIFERITE

Alimentele nu furnizează același număr de calorii:

Cu cât un aliment e mai bogat în calorii, cu atât conține o cantitate mai mare de energie!

DE CÂTE CALORII AI NEVOIE ZILNIC?

Necesarul de calorii depinde de 4 factori:

1

VÂRSTĂ

Bebelușii și adolescenții au cele mai mari nevoi de energie pentru că în aceste două perioade corpul crește și se dezvoltă cel mai tare. Copiii au și ei nevoie de multe calorii pentru că se mișcă și se joacă mult. La adulți și bătrâni creșterea a încetat, iar activitatea fizică e redusă, deci necesarul de calorii scade.

ÎNĂLȚIME ȘI GREUTATE

2

Chiar dacă au aceeași vârstă, un copil înalt și solid are nevoie de mai multe calorii decât un copil slăbuț și mic de statură. Cu cât ești mai înalt și mai greu, cu atât corpul tău va consuma mai multă energie.

3

FETE SAU BĂIEȚI

Băieții au nevoie de 300-500 cal/zi mai mult decât fetele pentru că au mai mulți mușchi. Corpul unei fete conține mai multă grăsime și mai puțină masă musculară, prin urmare fetele trebuie să mănânce mai puțin decât băieții.

NIVEL DE ACTIVITATE

4

Sportul și orice alt efort fizic necesită multă energie, de aceea persoanele care se mișcă și sunt active trebuie să mănânce mai mult decât persoanele sedentare, care stau mult la birou.

VÂRSTE DIFERITE, NEVOI DIFERITE

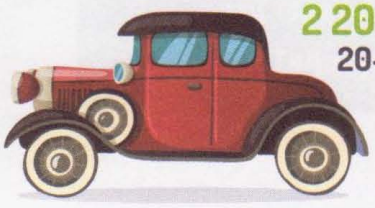
Consumul zilnic de calorii depinde de vârstă:

1 100 cal/zi
3 ani

2 100 cal/zi
10 ani

2 400 cal/zi
14 ani

2 800 cal/zi
18 ani



2 200 cal/zi
20-40 ani

BALANȚA ENERGETICĂ

Ca să funcționeze corect, organismul tău trebuie să primească zilnic cantitatea de energie de care are nevoie. Asta înseamnă să fie în echilibru energetic. Aportul de calorii din mâncare trebuie să acopere consumul de calorii pentru funcțiile de bază (supraviețuire) plus cheltuiala de energie pentru activitatea fizică.

Dacă am ilustra această situație, am obține un balansoar care are la ambele capete greutăți egale.

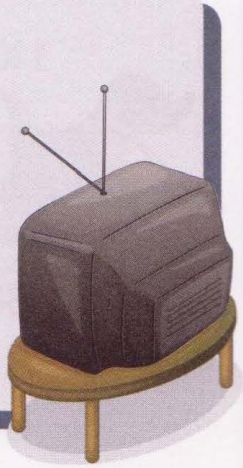
Ce se întâmplă atunci când mănânci mai multe calorii decât cheltuiești? Apare un surplus de energie cu care organismul nu are ce să facă, așa că îl transformă în depozite de grăsime.
REZULTATUL? TE ÎNGRAȘI!
Și reciproca e valabilă: când mănânci prea puțin, corpul tău topește grăsimea ca să compenseze aportul mic de calorii, deci tu vei slăbi.

ECHILIBRU: aport de calorii din mâncare = consum de calorii din mișcare

Silueta și numărul de kilograme îți arată dacă balanța ta energetică e în echilibru. Kilogramele în plus sunt semnalul că mănânci prea mult sau te miști prea puțin.

Ș? știai că...

...atunci când stai și te uiți la TV consumi mai puțină energie decât în somn? Corpul tău intră într-o stare de „hibernare", în care toate funcțiile îi sunt amorțite și încetinite; nu mânca la TV, o să te îngrași!



CUM POȚI REGLA BALANȚA ENERGETICĂ?

Din cheltuielile energetice zilnice, doar segmentul de 30% care înseamnă activitate fizică poate fi mărit sau micșorat. Producerea de căldură și menținerea funcțiilor vitale nu pot fi controlate, aici corpul tău știe singur ce are de făcut.

În practică, asta înseamnă că din rația ta calorică de 2 000 cal/zi, 1 400 cal se consumă automat. Este valoarea metabolismului bazal, căci 70% dintre calorii se cheltuiesc doar pentru supraviețuire.

Pentru restul de 30% (600 cal), responsabil ești tu, adică trebuie să le mănânci DOAR DACĂ te miști pe măsură. Când stai mult în casă, la birou sau la TV, ai grijă să micșorezi aportul de calorii dacă nu vrei să te îngrași.

Întrebare încuietoare

Ce poate să facă un copil sedentar ca să slăbească?

- să mănânce mai puțin și să rămână sedentar ○
- să mănânce mai puțin și să fie mai activ ○
- să mănânce la fel și să fie mai activ ○

SOLUȚIA: Dacă vrei să slăbești, fie mănânci mai puțin, fie te miști mai mult. Toate variantele sunt corecte

Meserii pe energii

Ai aflat că organismul cheltuiește energie atunci când mușchii lucrează. Aranjează meseriile de mai jos în ordine descrescătoare, de la 1 la 6, ținând cont de efortul fizic de care au nevoie (1 să fie cea mai grea, iar 6 cea mai ușoară):

• tăietor de lemne • ☐

• sportiv • ☐

• poștaș • ☐

• constructor • ☐

• grădinar • ☐

• șofer de autobuz • ☐

SOLUȚIA: • sportiv 1 • tăietor de lemne 2 • constructor 3 • grădinar 4 • poștaș 5 • șofer de autobuz 6

DE CE MĂNÂNCI?

Pentru că ți-e foame! Pare logic, dar nu e așa de simplu.
Toate ființele mănâncă pentru a supraviețui. La oameni lucrurile sunt mai complexe: ai un corp care trebuie hrănit cu alimente, dar și un suflet care trebuie hrănit cu emoții, dorințe, visuri, povești. Poți să mănânci pentru că ți-e foame.

Dar poți să mănânci și de poftă, de plictiseală, de bucurie, de supărare. Mâncarea, pe lângă faptul că hrănește corpul, îți dă și o stare de bine, așa că e normal să consumi alimente nu doar de foame, ci și pentru plăcere.

FOAME = epuizare rezerve de energie = semnal că trebuie să mănânci

Mâncarea alimentează corpul cu energie, e ca benzina pe care o pui în mașină dacă vrei să meargă. Așa cum la mașină se aprinde un bec roșu când rezervorul s-a golit, foamea e semnalul prin care organismul îți spune că are nevoie de combustibil.

Nu poți funcționa fără mâncare, dar nici nu poți să pui carburant într-un rezervor plin, dacă mașina a stat toată ziua în garaj. Mișcă-te, fii activ și consumă-ți energia înainte de a mânca din nou. Ascultă semnalele pe care corpul tău ți le transmite, mănâncă doar atunci când îți este foame.

DIFERENȚA DINTRE FOAME ȘI POFTĂ

Cum recunoști FOAMEA?
Mai întâi simți un gol în stomac, apoi burta ta poate să emită zgomote ciudate. Dacă apare o stare de slăbiciune, nu mai ai putere, te doare capul și devii nervos, înseamnă că ți-e foarte foame. Dacă ai da o notă pentru foame pe o scară de la 1 la 10, cel mai bine e să mănânci la o foame medie, de nota 6-7.

Ce faci dacă foamea ta are o notă sub 5? Înseamnă că e vorba de POFTĂ, care apare de obicei pentru că ai văzut sau ai mirosit un aliment care-ți place. Las-o repetentă, nu o băga în seamă și așteaptă până când apare senzația de foame adevărată.

FOAMEA
vine din interior, atunci când corpul tău și-a consumat rezervele de energie

≠

POFTA
vine din exterior și e declanșată de un produs alimentar apetisant

EMOȚIILE SE TRĂIESC, NU SE MĂNÂNCĂ!

Emoțiile fac parte din viață. Ele pot fi pozitive (bucurie, fericire) sau negative (tristețe, furie). Fie că sunt plăcute sau greu de suportat, emoțiile vin peste tine automat, fără să te gândești.

Rolul lor este să-ți spună că s-a întâmplat ceva, iar tu trebuie să identifici despre ce este vorba: poate un prieten te-a supărat, poate ai nevoie de atenția și afecțiunea părinților, poate te simți trist sau doar plictisit, poate suferi că lucrurile nu s-au întâmplat așa cum ți-ai dorit.

Învață să-ți recunoști emoțiile și să vorbești despre ele. Învață să spui ce simți. Cea mai simplă metodă de a atenua o emoție este să mănânci. Însă emoția nu dispare odată cu ingerarea de alimente și după un timp scurt va reveni, chiar mai puternică. Mâncarea calmează emoțiile pe moment, dar ea aduce cu sine calorii care te pot îngrășa.

Emoțiile se trăiesc, nu le poți opri și nici controla. Nu trebuie să-ți fie frică și nici să fugi de ele. E normal să le simți și trebuie să înveți să le recunoști, ca să nu le confunzi cu foamea.

TU DE CE MĂNÂNCI?

Iată mai jos o mulțime de motive pentru care e posibil să mănânci. Bifează-le pe cele care ți se potrivesc.

MĂNÂNC PENTRU CĂ...

- mi-e poftă ○
- sunt trist(ă) ○
- sunt singur(ă) ○
- mă plictisesc ○
- e ora mesei ○
- e o sărbătoare ○
- e interzis ○
- așa fac și prietenii mei ○
- mă obligă părinții ○
- e mâncarea mea preferată ○

MĂNÂNC CA SĂ...

- mă răzbun ○
- primesc o recompensă ○
- am energie ○
- uit de supărare ○
- fiu sănătos(oasă) ○
- cresc mare ○
- fiu puternic(ă) ○

CUM MĂNÂNCI?

Folosind toate cele 5 simțuri:
VĂZ, AUZ, MIROS, GUST, ATINGERE.

Să mănânci pare simplu, dar te-ai gândit că fiecare înghițitură trebuie evaluată cu toate simțurile? Doar degustând cu atenție fiecare aliment o să știi dacă îți place sau nu și o să-ți dai seama când te-ai săturat.

De multe ori mănânci fiind atent la alte lucruri și uiți să te bucuri de mâncarea din farfurie. Ca să fie sănătoase și hrănitoare, alimentele trebuie să treacă „examenul" la toate cele 5 simțuri. Nu merită să consumi un preparat care arată bine, dar a rămas repetent la capitolul gust sau miroase neapetisant. Fă-ți un obicei din a consuma doar alimente „premiante" la toate cele 5 categorii.

1 ATINGEREA

Pielea este cel mai mare organ de simț al corpului. Cu ajutorul ei simți temperatura și consistența lucrurilor cu care vii în contact. Mâncarea trebuie atinsă, numai așa poți să spui dacă o bucată de pâine e veche sau proaspătă, ori dacă o caisă e coaptă sau nu. Cu ajutorul receptorilor de pe mână și din gură știi dacă un aliment e moale sau tare, sfărâmicios, cremos, lucios, aspru sau catifelat, rece sau cald.

Ș? știai că...

...doar în Europa și America se folosesc furculița și cuțitul?
Jumătate din glob nu utilizează tacâmuri, adică în țările arabe, în India și Africa, oamenii mănâncă direct cu mâna. Toată populația Asiei (China și Japonia) folosește bețișoarele sau lingura, în loc de furculiță și cuțit.

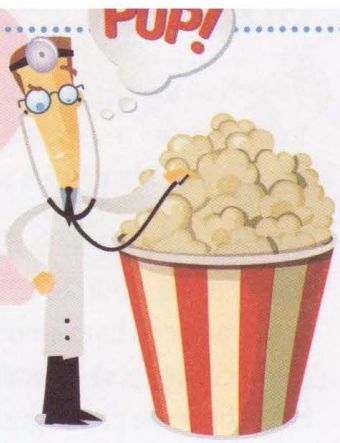
Nici farfuria individuală nu a apărut de mult pe masa noastră. Până în Evul Mediu se mânca cu degetele de pe o felie de pâine, folosită pe post de farfurie. Tacâmurile erau întrebuințate doar de cei bogați și trebuia să le iei cu tine când mergeai în vizită.

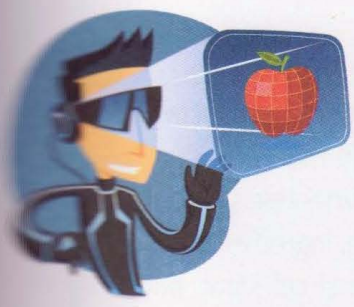
Nu-ți fie teamă că te murdărești, contactul direct cu mâncarea te ajută s-o evaluezi mai bine. Chiar și cărțile de bune maniere spun că ai voie să mănânci cu mâna pâinea, fructele, pizza și copanele de pui, mezelurile și brânzeturile.

Nr. inv. 218028

AUZUL

Ciulește urechea atunci când mănânci și ai să observi că alimentele pot fi auzite. Când vei mușca dintr-un măr sau o bucată de pâine crocantă vei auzi un alt sunet decât atunci când mănânci un iaurt sau o banană. Până și bulele de gaz din apa minerală fac un zgomot aparte. Fă-ți un obicei din a asculta mâncarea, are multe să-ți spună!





VĂZUL

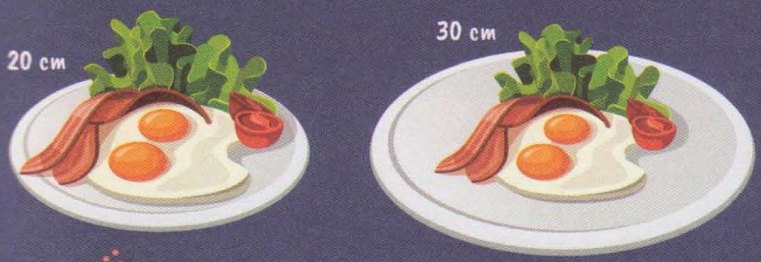
Se spune că „mâncăm cu ochii" pentru că vederea are un rol esențial în alimentație. E suficient să vezi un produs care îți place și deja se declanșează o salivație puternică, doar la gândul că-l vei mânca. De aici vine vorba „îți plouă în gură de poftă".

Ochii te ajută să identifici un aliment, dar și să-i evaluezi calitățile: culoare, formă, aspect. Vederea îți spune ce tip de mâncare urmează să consumi, dar și ce cantitate ai în farfurie. Felul în care arată masa, aranjarea alimentelor și diversitatea de culori influențează și ele apetitul. Ca să poată servi ca hrană, mâncarea trebuie în primul rând să arate bine.

Cine ar mânca un măr albastru sau o friptură verde? Creierul asociază culoarea unui aliment cu un anumit gust, iar acest lucru devine un reflex natural, nu mai e nevoie să te gândești. Când spui morcov gândul îți fuge la portocaliu, iar cuvântul spanac este legat automat de culoarea verde.

ILUZIA OPTICĂ

Ochii te pot păcăli când trebuie să apreciezi cât ai în farfurie. Așază aceeași cantitate de mâncare în 2 farfurii diferite, una cu diametrul de 20 cm și alta cu diametrul de 30 cm.



CE OBSERVI?

În farfuria mai mică pare că e mai multă mâncare.

CONCLUZIA:

Folosește farfurii normale sau mici, nu farfurii cât un platou. Cu cât farfuria e mai mare, cu atât o să fii tentat s-o umpli cu mai multă mâncare, iar tu o să mănânci mai mult!

GUSTUL

Nu poți să știi ce gust are o mâncare până când nu o bagi în gură. Acolo se află limba, organul responsabil cu evaluarea gustului. Pe suprafața ei sunt niște papile gustative ce identifică **4** senzații principale: ACRU, AMAR, DULCE și SĂRAT.

Gustul, ca și o partitură muzicală, se formează pe baza acestor 4 „note" de bază. Gustul dulce se simte cu vârful limbii, cel sărat și cel acru cu părțile laterale, iar gustul amar cu baza limbii. Ca să simți gustul complet al unui aliment trebuie să-l mesteci bine și să-l plimbi prin toată gura, doar așa poate lua contact cu toate cele 4 tipuri de papile gustative.

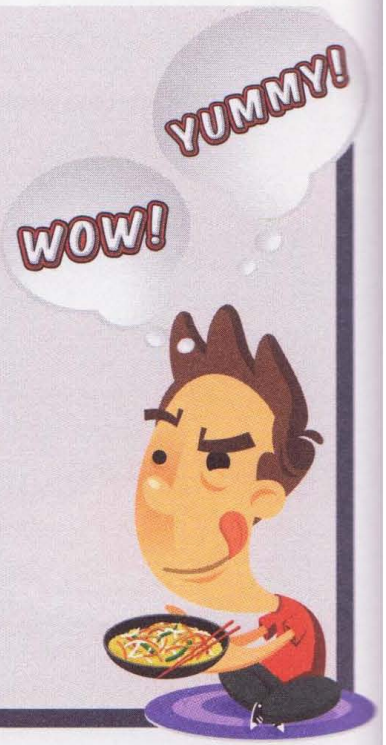
Gustul dulce declanșează automat satisfacția (îți place, mai vrei), în timp ce gustul sărat îți trezește interesul, deschide apetitul. Despre acru și amar nu sunt multe de spus, primul te face să te strâmbi, iar al doilea îți provoacă dezgustul, e respingător.

Îmbogățește-ți și diversifică-ți gusturile!
Dacă vrei să te bucuri de mai mult gust în mâncare, folosește condimentele și ierburile aromate. Zahărul și sarea, ingredientele clasice pentru gustul dulce și cel sărat, pot fi înlocuite cu alte arome, mai sănătoase și mai savuroase:

- **în loc de sare**: piper, nucșoară, chimen, mărar, tarhon, cimbru
- **în loc de zahăr**: vanilie, scorțișoară, ghimbir, mentă

Ți? știai că...

...în China s-a descoperit de curând un al 5-lea gust, numit UMAMI?
Receptorii pentru acest gust nu sunt doar pe limbă, ci în întreaga gură, pe gingii și obraji. Substanța care îl declanșează este numită ***glutamat***, iar gustul este descris ca o explozie de plăcere, un fel de UOAU de care nu te poți sătura.
Toate produsele care conțin glutamat păcălesc gustul, îți creează impresia că sunt delicioase, te fac să mănânci mai mult decât ai nevoie. E un fel de „drog" care se joacă cu simțurile tale, un gust ce nu poate fi controlat.
Glutamatul este folosit de industria alimentară ca să intensifice gustul mâncării și să te facă să consumi din ce în ce mai mult. Citește etichetele și evită produsele care conțin glutamat; este prezent în multe produse, de la mezeluri la biscuiți.



MIROSUL

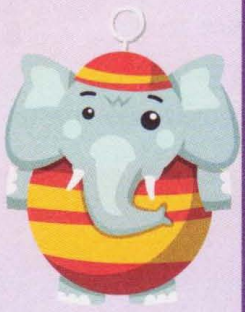
Credeai că e suficient să vezi și să guști un aliment? Ei bine, fără miros nu vei ști cu exactitate ce ai mâncat! Sigur ai observat că atunci când ești răcit și ai nasul înfundat mâncarea nu mai are gust. Explicația e simplă: gura și nasul sunt conectate între ele și, în timp ce mesteci, moleculele din mâncare se eliberează și ajung la receptorii de miros din nas. Gustul complex al unui aliment se numește **aromă** și este rezultatul combinației dintre gust și miros.

AROMĂ = GUST + MIROS

Cu ajutorul aromelor, oamenii evoluează, interacționează, se cunosc și se identifică. În primele luni de viață, legătura dintre mamă și nou-născut ține de mirosul pielii și de gustul laptelui, nu de vedere. Mirosul îți folosește pe 4 planuri:

Există doar 4 gusturi și peste 10 000 de mirosuri!

Creierul tău are o memorie de elefant și cu ajutorul nasului identifică mirosurile, învață să le cunoască unul câte unul. În timp poți să ajungi să recunoști între 3 000 și 15 000 de mirosuri!



Pe lângă cele 4 gusturi de bază (acru, amar, dulce, sărat), cu ajutorul nasului pot fi definite și alte senzații:

- ARZĂTOR (ardei iute)
- ASTRINGENT (ananas)
- PICANT (muștar)
- RĂCORITOR (mentă)

Nasul este cel care te ajută să ai o paletă bogată de senzații gustative și să faci diferența între alimente care seamănă la gust (de exemplu, brânzeturile).

- **să te hrănești:** cu ajutorul nasului, știi înainte să bagi în gură dacă o mâncare îți place sau nu
- **să-ți amintești:** mirosul este conectat la emoții și are legătură cu evenimentele din viața ta; să nu te miri dacă aroma de cozonac te duce cu gândul la bunici, mirosul este cel mai eficient mijloc de a călători în timp și spațiu

- **să-ți imaginezi:** nu există cuvinte care să descrie în detaliu o aromă, e dificil să explici ce reacție îți produce un anumit aliment, însă creierul tău construiește o întreagă poveste în legătură cu el
- **să comunici:** când simți un miros plăcut mușchii feței se relaxează, zâmbești, vocea devine calmă, respirația se ușurează și tot corpul se bucură de experiența care va urma; mâncarea îți dă automat o stare de bine

UNDE ȘI CU CINE MĂNÂNCI?

Este corect să stai la masă și să mănânci împreună cu familia sau cu prietenii. Masa este un moment important al zilei, orice activitate trebuie oprită și toată atenția trebuie acordată hrănirii corpului. Tot masa e un prilej de a sta de vorbă cu ceilalți, de a face schimb de idei și de experiențe.

La orice popor, indiferent de țară, cultură sau religie, există obiceiul de a pune masa. Fie că stau așezați pe jos (turcii, indienii, chinezii, japonezii, arabii) sau pe scaune (europenii, americanii), oamenii se adună în jurul mâncării. Alimentele înseamnă viață, iar ritualul de a lua masa acordă mâncării importanța și respectul care i se cuvin.

A sta la masă cu altcineva e dovada că faci parte din acea familie, din acel grup. Mâncarea este cel mai important element de socializare. Cu ajutorul ei se leagă prietenii, se unesc familii, se mențin relațiile dintre oameni.

Aproape orice discuție sau întâlnire, fie că e vorba de afaceri sau de o sărbătoare, are loc la masă. Termenul ***comesean*** se referă la persoana care este cu noi la masă. Altfel spus, ca să trăiești bine trebuie să mănânci bine, adică împreună cu cineva!

LA MASĂ...

În afară de mâncare, există și alți factori de care depinde reușita unei mese:

1 ATMOSFERA

Nu poți să mănânci în zgomot, mizerie sau întuneric. Masa trebuie așezată într-un loc plăcut, luminos și liniștit. Merge și puțină muzică, dar nicidecum un televizor! Folosește farfurii frumos colorate, față de masă și șervețele vesele, sunt elemente care aduc un plus de valoare alimentelor.

La masă nu trebuie să fii nervos, grăbit sau prost dispus. Riști să faci o indigestie. Mâncarea trebuie să fie un prilej de bucurie și de plăcere, iar energia pozitivă și atmosfera relaxată sunt obligatorii.

Nu uita să dai și tu o mână de ajutor la pusul și la strânsul mesei, participă la aranjarea ei și fă din orice masă un prilej de sărbătoare.

ȚINUTA

Nu te așeza la masă în pijama sau cu hainele pline de praf de la joacă. Ai văzut în filme că regii și reginele se îmbrăcau în straiele cele mai frumoase când venea vorba de masă?

Poziția e și ea importantă. Stai drept pe scaun. Mâncatul în pat, tolănit pe canapea sau mâncatul în picioare lângă frigider sunt obiceiuri care îți afectează și digestia, și sănătatea.

RITMUL

A-ți acorda un interval de timp pentru masă nu e un lux, ci o necesitate. Degustarea alimentelor se face cu toate cele 5 simțuri, dar pentru asta ai nevoie de timp și atenție. Masa trebuie să dureze minimum 15-20 min, de atât timp are nevoie creierul ca să-ți spună: „E suficient, ești sătul!" Dacă mănânci încet și mesteci bine, o să te saturi cu o cantitate mai mică de mâncare.

Sunt momente în care nu poți sta liniștit la masă. Când iei o gustare în parc sau la colț de stradă ritualul mesei dispare. Asta nu înseamnă că trebuie să te grăbești, chiar dacă e vorba de produse FAST-food, tu așază-te pe o bancă, abandonează celelalte activități și mănâncă SLOW (lent).

Evaluează orice aliment cu toate cele 5 simțuri: atingere, auz, văz, gust, miros. Dă-i o notă de la 1 la 10. Mănâncă apoi doar alimentele care au notă de trecere sau calificativul „foarte bine".

CONVERSAȚIA

Întâlnirile zilnice ale familiei sau prietenilor în jurul mesei sunt un prilej pentru a sta de vorbă. Învață să pui întrebări, să exprimi ce simți, să-ți spui părerea sau să ceri ajutorul. Masa este momentul în care poți să povestești întâmplările de peste zi și să ceri sfatul privitor la problemele pe care le ai.

Nu ești singur pe lume, așa că evită să mănânci singur. Fie că ești acasă, la școală, în tabără sau în parc, găsește-ți un partener cu care să iei masa. Lasă telefonul, computerul sau televizorul atunci când mănânci, corpul tău are nevoie ca toate simțurile să fie prezente în farfurie.

CÂND MĂNÂNCI?

Toată lumea știe că există 3 mese principale: micul dejun, prânzul și cina. De unde a apărut acest obicei? Dintr-un calcul matematic simplu: stomacul, „rezervorul de carburant" al organismului, se golește în 3-4 ore, deci și tu trebuie „să faci plinul" de 3-4 ori/zi. Dacă scazi 8 ore de somn din cele 24 ale unei zile, rămân 16 ore care trebuie acoperite de 3 mese principale și 1-2 gustări.

Concluzia: o alimentație echilibrată înseamnă să mănânci regulat, la intervale de 4-5 ore. Între cele 3 mese principale pot exista una sau două gustări pentru că stomacul tău e mic, iar dacă te miști mult, s-ar putea să ți se facă foame mai repede.

Când vine vorba de mâncare nimic nu e obligatoriu. Dacă nu ți-e foame nu trebuie să mănânci, însă de multe ori rontăielile dintre mese îți strică pofta de mâncare. Încearcă să ai un program regulat de masă, apetitul poate fi dresat asemenea unui cățeluș: mănâncă la ore fixe și vei vedea că și corpului tău îi va fi foame la ore fixe.

Nu uita să bei apă pe tot parcursul zilei, indiferent de oră; de multe ori foamea se poate confunda cu setea!

Dimineața hrănește-ți corpul cu făinoase (pâine, cereale) și produse lactate, ele eliberează treptat energia de care ai nevoie peste zi.

Masa de prânz înseamnă mâncare caldă, gătită, și ar fi bine să conțină o porție de ciorbă, cel mai dietetic și echilibrat aliment.

Masa de seară înseamnă mai puțină mâncare, corpul tău reduce viteza motoarelor, încetinește, iar stomacul nu trebuie încărcat prea tare dacă vrei să dormi bine.

La orele 16:00-17:00 există în organism o sinteză de hormoni care cer zahăr, deci e timpul pentru o gustare.

CARE ESTE DIFERENȚA DINTRE GUSTARE ȘI RONȚĂIALĂ?

GUSTARE

= o masă redusă cantitativ, consumată între două mese principale

Poate fi formată din alimente ușor de luat la pachet (sendviș, covrigi sau biscuiți, fructe proaspete sau uscate, produse lactate, batoane de cereale). Nevoia unei gustări apare ca urmare a unui efort fizic care ți-a consumat rezervele de energie.

Gustarea e dictată de foame și e un obicei sănătos.

≠

RONȚĂIALĂ

= ciuguleală continuă de tot felul de produse cu gust intens și concentrate în calorii (dulciuri, snackuri)

Poți să te trezești mâncând fie de plictiseală, fie din neatenție, adică atunci când stai la computer sau la televizor. Nu este declanșată de foame și nu arată o nevoie de energie a organismului.

Ronțăiala înseamnă plăcere sau plictiseală și duce la îngrășare.

MICUL DEJUN, O MASĂ FOARTE IMPORTANTĂ

După o noapte de somn și o pauză de 8-10 ore în care organismul nu a primit mâncare, rezervele lui de energie sunt epuizate. A mânca dimineața este un obicei sănătos, efortul fizic și intelectual care te așteaptă peste zi are nevoie de combustibil, adică de alimente.

La micul dejun ar trebui să mănânci un sfert din cantitatea de alimente dintr-o zi. Rezervă-ți un interval de 10-15 minute în care să stai liniștit la masă: brânză, fructe, iaurt, șuncă, ouă, cereale — ceva trebuie să-ți placă. Dacă începi ziua cu burta goală, corpul tău va fi nevoit să se hrănească din depozitele de grăsime și din mușchi, deci o să te simți slăbit.

Ce te faci însă dacă nu ți-e foame când te-ai trezit? Așteaptă un pic, dezmeticește-te, spală-te și îmbracă-te pentru școală. Tot nu ți-e foame? Atunci pune-ți un sendviș și un fruct în ghiozdan și ia-ți micul dejun în prima pauză. Poate că faci parte din categoria celor care nu sunt matinali și nu pot mânca la 7 dimineața. Așteaptă ora 9 și senzația de foame va veni cu siguranță!

MĂNÂNCĂ DIMINEAȚA CA UN ÎMPĂRAT, LA PRÂNZ CA UN PRINȚ, IAR SEARA CA UN OM SĂRAC!

CE ȘI CÂT MĂNÂNCI?

Ca să ai o alimentație sănătoasă și echilibrată nu trebuie să fii nici vrăjitor, nici om de știință. Nu e nevoie să cântărești tot ce mănânci, nici să calculezi caloriile. E suficient să-ți folosești instinctele și să-ți asculți organismul. Ține cont de senzația de foame și de sațietate, ele sunt semnale directe legate de nevoile corpului tău.

FOAMEA

Este semnalul prin care corpul îți spune că rezervele de energie i s-au terminat, deci e timpul să-l alimentezi.

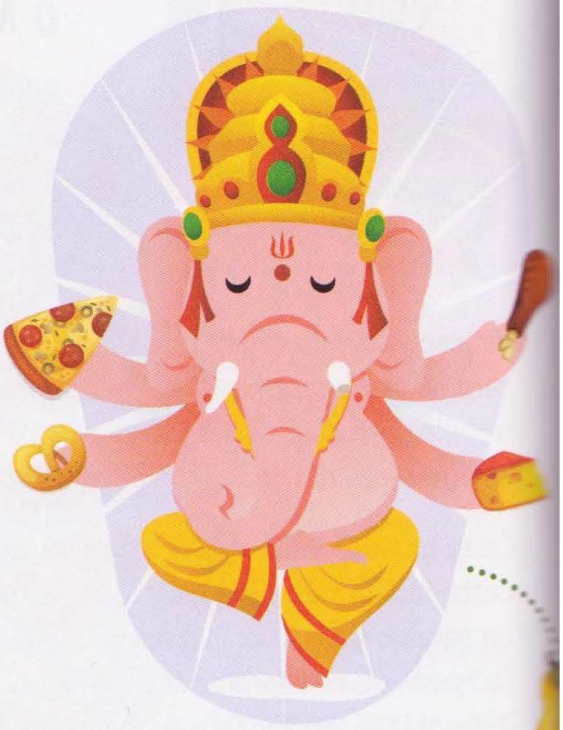
Nu trebuie să mănânci dacă nu ți-e foame.

Nu e obligatoriu să termini tot din farfurie, oprește-te din mâncat când te-ai săturat!

SAȚIETATEA

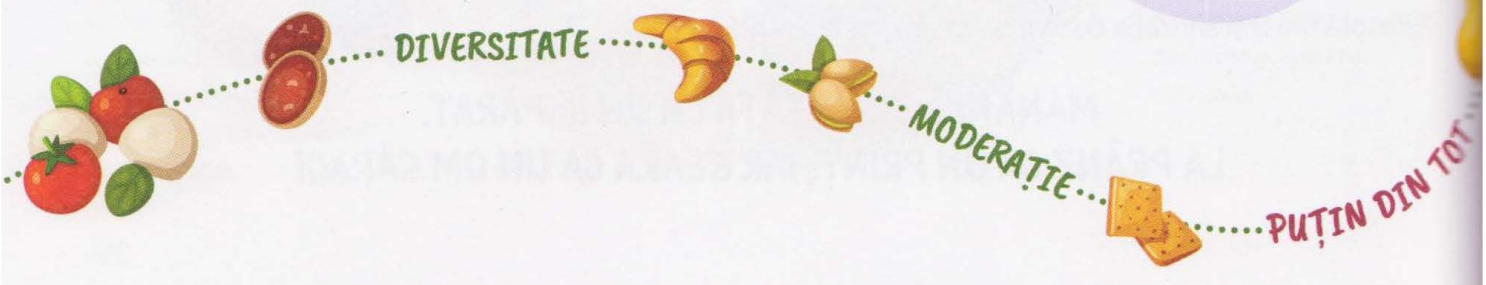
E o senzație alimentară care te face să spui: „Stop! M-am săturat!" Doar mâncând încet, cu toate simțurile atente la ce ai în farfurie, o să reușești să-ți dai seama când ai mâncat suficient și să te oprești. Sațietatea nu e la fel de ușor de identificat precum foamea. Dacă ești agitat, neatent sau cu ochii la televizor nu o să simți că te-ai săturat și vei mânca prea mult.

MĂNÂNCĂ DIVERSIFICAT



Să mănânci isteț înseamnă să mănânci diversificat. De ce? Pentru că nu există un aliment complet, care să conțină toate substanțele nutritive de care ai nevoie. Așa că singura ta grijă e să-i dai organismului mâncare cât mai variată, iar el va ști cum să-și extragă din ea nutrienții necesari.

Secretul sănătății stă în DIVERSITATE și MODERAȚIE, adică în consumul de alimente variate și în cantitatea potrivită corpului, vârstei și activității tale. În practică asta înseamnă să pui în farfurie produse din toate grupele de alimente și să înveți ce reprezintă o porție corectă.



MĂNÂNCĂ ASOCIAT

Alimentele interacționează și se completează între ele după principiul „ce nu conține unul este adus de celălalt". Carnea nu conține glucide și de aceea se mănâncă cu garnitură (cartofi). Brânza nu are fibre, deci se mănâncă asociată cu roșii și castraveți. Nici glucide nu are, de aceea o punem pe pâine, așa cum facem și cu mezelurile.

În plus, ingredientele dintr-o mâncare se potențează între ele: sosul de roșii crește absorbția fierului din carne, iar uleiul din salată sporește eficiența vitaminelor din legume. Din moși-strămoși brânza cu smântână se mănâncă alături de mămăligă, iar untul se întinde pe pâine. Respectă tradițiile, ele au la bază principii corecte de nutriție.

Este obligatoriu să asociem și să combinăm alimentele între ele, doar așa obținem preparate complete și hrănitoare.

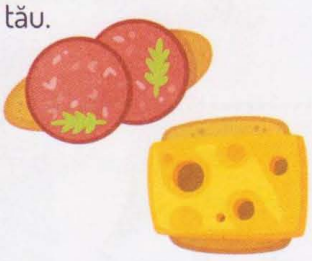
CUM ARATĂ FARFURIA IDEALĂ?

O masă echilibrată înseamnă prezența tuturor celor 3 grupe de substanțe nutritive (glucide, proteine, lipide), alături de vitamine, minerale și apă. Cantitatea și raportul dintre nutrienți este la fel de important: glucidele trebuie să reprezinte majoritatea, iar grăsimea e necesară în doze foarte mici.

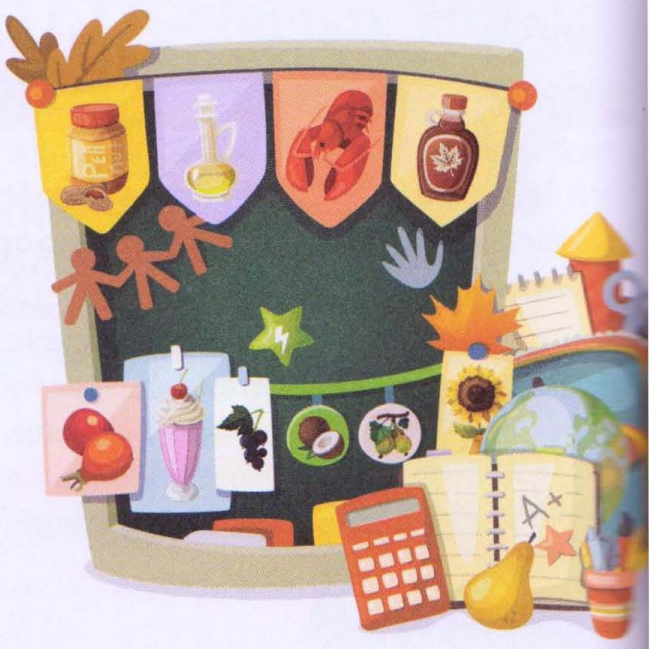
Folosește-ți palmele ca unitate de măsură pentru alimente, nu ai nevoie de cântar și nici nu trebuie să socotești caloriile. Un copil nu poate mânca tot atât cât un adult, adaptează cantitatea de mâncare vârstei tale.

Porția de carne sau pește trebuie să fie cât palma, garnitura de cartofi sau de orez la fel, adică 3 linguri. Cantitatea de salată și legume poate fi mai mare, cât încape în 2 palme, iar porția de fructe este cât pumnul tău.

Felia de brânză nu trebuie să depășească 4 degete, iar dulciurile mai mult se gustă, 2 degete ajung. Pentru mezeluri și cașcaval folosește ca reper felia de pâine: porția corectă înseamnă cât aceasta să fie acoperită într-un strat subțire.



Școala Gustului



De când te naști, știi deja că DULCE = BUN.
Natura are grijă să te ajute să recunoști instinctiv mâncarea de care ai nevoie ca să crești. Laptele, primul aliment pe care-l consumi, are gust dulce, deci e normal să-ți placă. Bebelușii din toată lumea zâmbesc automat dacă primesc apă cu zahăr, dar se strâmbă la acru și amar.

De la naștere ai în dotare un gust minim, de bază. El trebuie însă format și dezvoltat pe tot parcursul vieții. Asemenea unui mușchi, gustul se antrenează și se educă. Ține doar de curiozitatea și curajul tău să înveți și să descoperi gusturi noi.

„BINE CRESCUT" = ÎȚI PLAC MULTE GUSTURI

Tuturor le place gustul dulce, însă nu oricine poate avea gusturi dezvoltate. Intră în contact cu cât mai multe alimente, fă-ți un obicei din a încerca produse noi, acordă-ți timp ca să te obișnuiești cu un gust. Chiar dacă la început nu ești foarte încântat, o să vezi că va ajunge să-ți placă.

Preferințele alimentare depind de educația culinară pe care ai primit-o și de obiceiurile pe care le-ai văzut în familie. Locul în care te-ai născut, cultura, religia, statutul social, toate se reflectă în farfuria ta.

Cu cât încerci mai multe alimente, cu atât vei fi un cunoscător mai bun al mâncării și vei avea o dietă mai sănătoasă. Să descoperi gusturi noi înseamnă să crești, să evoluezi, să-ți lărgești universul. Memoria ta gustativă se poate îmbogăți la infinit, este păcat să nu profiți de un astfel de talent!

A învăța să mănânci variat este principalul obiectiv al educației alimentare.

A fi „bine crescut" se măsoară în numărul de alimente diferite pe care-l consumi.

NU PUNE ETICHETE NEGATIVE PE MÂNCARE

Încearcă să nu emiți păreri definitive, de genul „nu-mi place", pe un produs înainte să-l guști sau doar pentru că i-ai văzut pe alții strâmbându-se. Mai întâi trebuie să te obișnuiești cu un anumit gust, apoi începe să-ți și placă. Chiar și atunci când ai hotărât că nu-ți place, merită să faci încă o încercare!

Să spunem, de exemplu, că ești certat cu conopida. Eu îți propun un exercițiu: gustă conopida ori de câte ori ai ocazia! Fie că ești în vizită, la restaurant sau mama ta a gătit din nou conopidă, încearc-o! E de ajuns să iei una sau două înghițituri și poți să te oprești. Ai 2 variante: fie nu-ți place în continuare conopida, fie ești surprins că e bună.

Un aliment nu poate fi niciodată la fel, depinde de originea lui, de felul în care a fost obținut și apoi preparat. Rețetele diferă, la fel și gospodinele, la fel și grădinile de legume. Gustul se schimbă și el, evoluează, crește odată cu tine. Așa că te sfătuiesc să-ți lași deschise toate posibilitățile și să guști mereu. Poate că într-o zi vei constata ce grozavă e conopida... murată!

GUSTURILE NU SE DISCUTĂ...

...așa spune un proverb latin care confirmă faptul că fiecare om e diferit, deci are propriile gusturi, pofte, emoții și sentimente, doar ale lui. Nu arătăm la fel și nici nu ne plac aceleași mâncăruri. Unii iubesc pastele, alții preferă șnițelul cu piure de cartofi sau pâinea cu brânză. Pentru unii sosurile albe cu smântână sunt delicioase, în timp ce alții vor sos de roșii în orice mâncare.

E normal să fim diferiți. Relația cu mâncarea e influențată de personalitate și caracter (așa te-ai născut), de educație (așa ai învățat acasă și la școală) și de experiențele tale. Gustul e ceva personal și nu poți să descoperi care sunt preferințele tale decât încercând, experimentând, gustând din tot.

Nici părinții și nici prietenii nu-ți pot spune dacă un aliment o să-ți placă sau nu, tu trebuie să-l guști! Natura te-a făcut omnivor tocmai ca să poți mânca orice. Experimentează și află singur ce produse sau ce combinații de alimente sunt pe gustul tău.

Dicționar culinar

Un lucru e sigur: a mânca înseamnă mai mult decât a îngurgita!
În picioare sau așezați la masă, singuri sau în grup, pe îndelete sau în fugă, există mii de feluri de a mânca. Și sute de mii de alimente. Pare dificil să alegi dintr-o ofertă atât de variată. Singurul instrument care te poate ghida sunt simțurile tale și senzațiile alimentare pe care mâncarea ți le produce. Și pentru a defini cât mai clar fiecare produs, pentru a identifica proprietățile și calitățile unui aliment, ai nevoie de cuvinte, de un vocabular culinar.

EXPRESII
care descriu senzația tactilă

- CALD, FIERBINTE — e nisipul la mare, dar și ciorba abia luată de pe foc
- ÎNȚEAPĂ — spui despre arici, dar și despre ceva picant, care pișcă la limbă

- MOALE — este iepurașul de pluș și tot moale este miezul de cozonac și grișul cu lapte
- NETEDĂ, LUCIOASĂ — este suprafața geamului, dar și coaja nectarinei, a roșiei sau a ardeiului gras

- PUFOASĂ — este blana pisicii sau o plapumă călduroasă, dar la fel de pufoasă și fină este frișca sau albușul de ou bătut spumă
- RECE ca gheața e... înghețata
- RUGOASĂ — spui despre coaja aspră a unui copac, dar și despre o felie de pâine prăjită, bine rumenită
- TARE ca piatra sau tare ca fierul — sunt expresii care definesc duritatea unui material, dar tot tare poate fi și ghinda, gutuia și alunele

ACȚIUNI
care definesc felul de a mânca

- A CIUGULI — pentru mâncatul fără poftă, în silă, în cantități mici, ca o păsărică

- A DEGUSTA — pentru evaluarea mâncării cu simțurile, când încerci să-i apreciezi calitățile cu atenție, ca un maestru bucătar
- A DEVORA — pentru orice aliment pe care îl mănânci lacom, pe nerăsuflate, ca un lup înfometat

- A TE ÎMBUIBA — pentru mâncatul în exces, până simți că plesnește burta
- A LINGE — pentru înghețata pe băț sau degetele înmuiate într-un sos delicios
- A PLESNI ÎN DINȚI — pentru fructe și legume crocante, precum mărul, gulia sau roșiile
- A ROADE — pentru carnea de pui de pe os sau porumbul fiert de pe cocean
- A RONȚĂI — ca o veveriță, pentru alimente uscate tip biscuiți, chipsuri, grisine, covrigei

- A SAVURA — pentru mâncatul cu plăcere, în tihnă, pe îndelete
- A SUGE — pentru acadele, bomboane și băuturi băute cu paiul

CUM SĂ CITEȘTI O ETICHETĂ

Toate produsele pe care le consumi au o etichetă care conține informații despre respectivul aliment, ingredientele din care a fost făcut, de cine și unde a fost produs, cât de proaspăt este și cât timp poți să-l păstrezi. Învață să descifrezi termenii folosiți pe ambalajele alimentare, ca să știi ce mănânci.

COMPOZIȚIA – aici sunt enumerate toate ingredientele prezente într-un produs, în ordine descrescătoare din punct de vedere al cantității, adică primul este pus ingredientul folosit în cantitatea cea mai mare. De exemplu, dacă pe o ciocolată este trecut primul zahărul, înseamnă că are zahăr mai mult decât cacao.

Tot în compoziție vei găsi enumerate multe „E"-uri, substanțe permise în industria alimentară care au rolul să păstreze calitățile nutritive, prospețimea, culoarea și consistența unui produs. Acești agenți de conservare și potențiatori de gust există în toate produsele ambalate, iar litera „E" vine de la Europa. Scopul lor e să facă un aliment mai gustos, mai pufos, mai frumos, mai rezistent și nu-ți pun sănătatea în pericol.

TABELUL DE NUTRIENȚI – de aici afli tipul și cantitatea de substanțe nutritive dintr-un produs: proteine, glucide/carbohidrați (zahăr și amidon), grăsimi (lipide), vitamine, minerale, apă. De obicei ele sunt exprimate în grame și raportate la 100 g de produs. Tot aici vei găsi și conținutul de energie (calorii) din 100 g de produs.

Există etichete în care exprimarea se face la porție/bucată, nu la 100 g. În acest caz ți se spune câte porții există în respectivul pachet, câte grame înseamnă o porție corectă și câte calorii/nutrienți conține această porție. De exemplu, un pachet de 100 g biscuiți poate conține 4 porții de câte 25 g cu 100 cal/porție.

PRODUCĂTOR ȘI TERMEN DE VALABILITATE

Tot pe etichetă vei găsi numele producătorului și țara de origine a unui aliment, condițiile în care trebuie păstrat (la frigider) și termenul de valabilitate dincolo de care produsul respectiv nu mai poate fi consumat în siguranță.

DZR = DOZA ZILNICĂ RECOMANDATĂ

Ca să fie totul și mai complicat, există etichete care arată procentul de nutrienți/calorii pe care un produs îl conține raportat la cantitatea totală de calorii/nutrienți recomandate pe o zi întreagă. De exemplu, o porție de cereale (30 grame) acoperă 10% din dieta de 2 000 cal/zi a unui adult.

Cea mai importantă informație de pe o etichetă este compoziția!

Ea îți spune din ce e făcut un aliment și în ce cantități sunt prezente ingredientele. Pâinea înseamnă făină și apă, dar dacă pe etichetă apare cuvântul „grăsime" sau „zahăr" înseamnă că nu mai e vorba de un produs făinos, ci de unul de cofetărie sau de patiserie. Iaurtul și mezelurile nu trebuie să conțină zahăr și nici crenvurștii mai multă slănină decât carne. Fii curios și urmărește mereu pe etichetă câte grame de zahăr sau grăsime există în produsele pe care le mănânci!

Principalele cat

gorii de nutrienți

DE LA ALIMENTE LA NUTRIENȚI

O căpșună, un ou, o felie de pâine sunt alimente în starea lor naturală. Din ce sunt ele compuse? Cum ajung să ne hrănească organismul? Alimentele sunt formate din elemente mai simple numite nutrienți. Aceștia îi aduc corpului tău energia de care are nevoie să crească, să se miște, să funcționeze, să reziste la boli.

MACROnutrienți

= elemente de bază în alimentație; sunt consumați zilnic în cantitate mare (MACRO = MARE)

GLUCIDE

- **simple (rapide):** zahăr, miere, ciocolată, prăjituri, fructe
- **complexe (lente):** cereale, pâine, paste, cartofi, fasole boabe, legume

PROTEINE

- **animale:** carne, pește, ouă, brânză
- **vegetale:** fasole, mazăre, alune, cereale, pâine

LIPIDE (GRĂSIMI)

- **animale:** unt, smântână, slănină
- **vegetale:** ulei, măsline, semințe, nuci

MICROnutrienți

= substanțe cu rol esențial de care e nevoie mai rar și în cantitate mică (MICRO = MIC)

VITAMINE

- **liposolubile (există în grăsime):** vitaminele A, D, E în lapte, unt, ouă, nuci, alune, pește
- **hidrosolubile (există în apă):** vitamina C și grupul de vitamine B în cereale, pâine, paste, legume, fructe

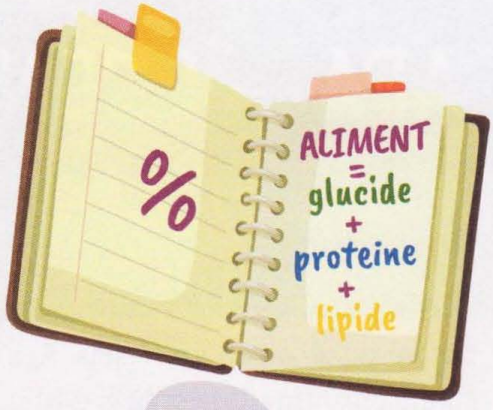
SĂRURI MINERALE

- **potasiu, calciu, magneziu, fier:** în legume, fructe, carne, pește, lapte, apă

APĂ

Toate alimentele conțin cantități mai mari sau mai mici de apă.
Apa înseamnă viață!

ALIMENTELE, UN AMESTEC DE SUBSTANȚE NUTRITIVE



Nu există alimente care să conțină un singur nutrient (doar proteine sau doar glucide) și nu există alimente complete, care să conțină toți nutrienții de care are nevoie corpul tău. Orice aliment e format din glucide, proteine și lipide în proporții diferite. Alimentele se completează între ele, ce nu conține unul aduce altul, de aceea doar o dietă diversificată asigură toți nutrienții care îți sunt necesari.

30% G
20% P
40% L

alune

0% G
25% P
30% L

brânză

0% G
25% P
10% L

carne

2,5% G
2,5% P
0% L

ciuperci

50% G
8% P
1% L

pâine

18% G
8% P
0,5% L

fasole

4% G
4% P
3,5% L

lapte

10% G
1% P
0% L

caise

Nutrienții au **roluri diferite** în organism: proteinele sunt „cărămizile" din care se construiesc mușchii, organele și țesuturile, glucidele sunt „carburantul" cu care funcționează orice tip de celulă, iar grăsimile țin de cald, protejează organele și sunt rezerva de energie a corpului. Mineralele și vitaminele sunt ca „sarea în bucate", fără ele rețeta sănătății nu ar avea gust: participă la construcția, funcționarea și întreținerea organismului, asigură creșterea și rezistența lui la boli.

Pe lângă rolurile diferite, nutrienții au și **valoare calorică diferită**, adică conțin cantități diferite de energie. Glucidele și proteinele au 4 cal/g, iar grăsimile sunt de 2 ori mai concentrate, având 9 cal/g. Cantitatea de vitamine și minerale din alimente este atât de mică, încât poți să spui că ele nu aduc calorii. La fel și apa, are tot 0 calorii.

Nu în ultimul rând organismul are nevoie de apă, care nu este considerată un nutrient, ci un element care stă la baza existenței noastre. Fără apă nu există viață. În apă se dizolvă toate substanțele nutritive și tot prin apă acestea sunt transportate la celule. Apa e principala componentă a sângelui și prin intermediul apei se elimină substanțele toxice și nefolositoare din organism.

APA - ESENȚA VIEȚII

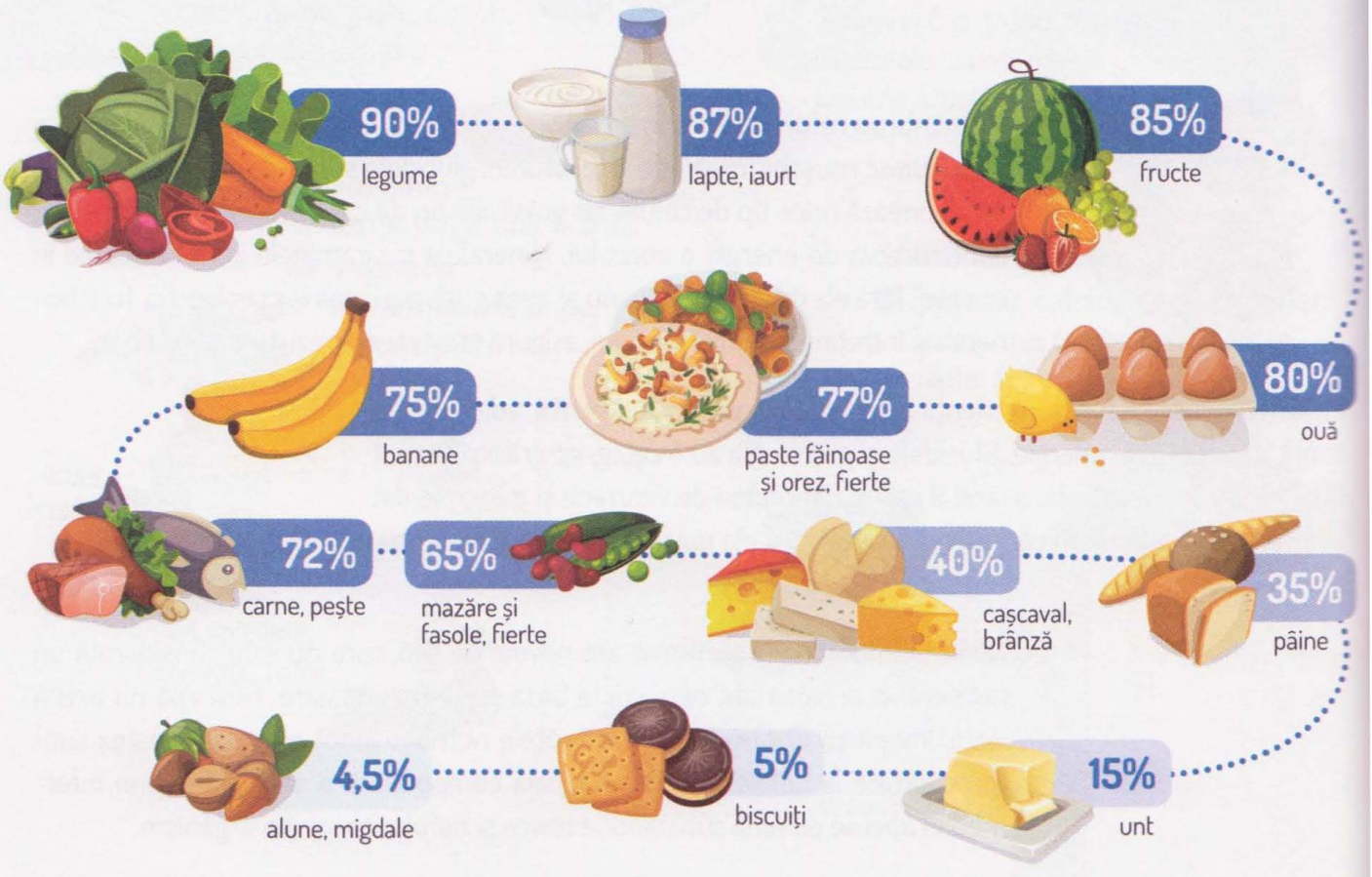
Fără mâncare oamenii pot trăi mai mult de o lună, însă fără apă mor în câteva zile. Deși conține 0 calorii, apa este elementul principal din care este construit fiecare țesut, organ sau celulă. Apa formează 70% din corpul tău, ea irigă și curăță organismul, datorită ei exiști.

În fiecare zi pierzi apă prin transpirație, respirație și urină, de aceea trebuie să compensezi această pierdere prin mâncare și băutură. Omul nu are rezerve de apă, așa cum are cămila, deci nu uita să bei apă chiar dacă nu ți-e sete.

Apa e un lichid magic! Bea-o înainte să te „usuci"!

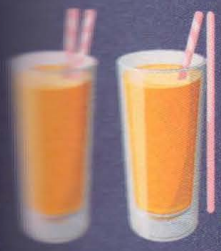
Apa este un lichid incolor (fără culoare), inodor (fără miros), insipid (fără gust) și acaloric (fără calorii). Este singura substanță comestibilă care, deși nu aduce niciun strop de energie în organism, este vitală.

Toate alimentele pe care le mănânci conțin și ele apă, în proporții diferite. Legumele și fructele au cea mai multă apă, iar untul și alunele cea mai puțină. Există și o excepție: uleiul. E cel mai concentrat produs alimentar, are 100% grăsime și 0% apă.



PĂCĂLEALĂ CU 2 PAIE

Ai băut vreodată apă sau suc cu paiul? Atunci știi sigur că se poate! Ce se întâmplă dacă bagi 2 paie în pahar? Vei bea mai mult și mai repede, pentru că sorbi o cantitate dublă de lichid. Ce se întâmplă însă dacă unul dintre paie e în pahar, celălalt în afara paharului (pe lângă lichid) și tu tragi cu forță prin amândouă odată?



Surpriză, nu mai poți bea deloc! Nicio gură de lichid nu mai urcă pe paiul aflat în pahar!

EXPLICAȚIA:
Când bei cu un pai, presiunea aerului e mai mare decât presiunea apei și o obligă să urce; când un al doilea pai e în afara paharului, presiunile se egalizează și aspirația devine imposibilă.

DE CE TREBUIE SĂ BEI APĂ?

Nu bea sucuri și băuturi răcoritoare în loc de apă. Ele conțin cantități mari de zahăr, deci sunt un desert!

La televizor auzi mereu că trebuie să bei zilnic 2 litri de lichide. Ce înseamnă asta? E un îndemn, o recomandare, ca nu cumva să uiți să te hidratezi. Senzația de sete nu e atât de clară și de puternică precum senzația de foame, deci nu strică să bei măcar 1 litru de lichide, celălalt litru va proveni din alimente.

Ce produse intră în categoria „lichide"? Pe lângă apa de la robinet și apa îmbuteliată, orice lichid tot apă presupune: laptele, ceaiul, cafeaua, sucurile și băuturile răcoritoare. Însă ele, spre deosebire de apă, conțin și cantități variabile de zahăr, deci au valoarea calorică și nutritivă diferită.
Ciorba poate fi și ea considerată o sursă importantă de apă, e o mâncare diluată în mult lichid, care ține și de foame, și de sete.

COLȚUL BUCĂTARULUI

Fără apă viața ar fi imposibilă. Toate vietățile (plante și animale) de pe Pământ sunt alcătuite din multă apă, care e conținută în celule. Când pierdem apa din celule ne uscăm, ne deshidratăm, murim.

EXPERIMENT: la un castravete și taie-l în felii subțiri. Jumătate din ele pune-le la cuptor pe o folie de aluminiu și celelalte felii presară-le cu sare și lasă-le pe masă.

CE OBSERVI?
După 5 minute, feliile de castravete din cuptor vor fi uscate, stafidite, iar feliile de castravete cu sare vor fi înmuiate și pline de apă.

EXPLICAȚIA:
Căldura și sarea scot apa din celule, deci feliile de castravete vor fi DEShidratate (fără apă).

GLUCIDELE – CARBURANTUL VIEȚII

Dacă tu ai fi o mașină, atunci glucidele ar fi benzina pe care o bagi în rezervor pentru ca motorul să funcționeze și roțile să se învârtă. Toate celulele din corpul tău, de la creier la inimă și mușchi, au nevoie de glucide, așa că ele trebuie să fie prezente în farfuria ta în fiecare zi, la fiecare masă.

Glucidele se mai numesc și CARBOHIDRAȚI și sunt principala sursă de energie a organismului; mai mult de jumătate din nutrienții consumați într-o zi trebuie să fie glucide, pe ele se bazează alimentația oamenilor.

CE SUNT CARBOHIDRAȚII?

Carbohidrații sau glucidele sunt substanțe nutritive cu gustul dulce. Termenul de carbohidrat vine de la ***carbo*** (carbon) și ***hidrat*** (apă), adică dioxidul de carbon din aer se combină cu apa și formează carbohidrați sau glucide. Unde și cum are loc acest fenomen? În plante, prin procesul de fotosinteză.

Vegetalele sunt singurele organisme vii de pe Pământ capabile să producă o moleculă de glucoză pornind de la aer, apă și căldura soarelui. Toate plantele (cereale, legume, fructe) conțin carbohidrați, aceste molecule miraculoase de energie cu care funcționează corpul tău.

GLUCOZA = ENERGIE

Carnea, peștele, brânza, ouăle și grăsimile nu au niciun gram de glucide. Ce s-ar întâmpla dacă nu ai mânca glucide? Ai pune organismul la grea încercare, pentru că l-ai obliga să fabrice glucide din proteinele din carne sau din lipidele din grăsime, un lucru greu și nesănătos.

Ți-ai știai că...

...laptele este singurul produs de origine animală care conține carbohidrați? Zahărul din lapte se numește ***lactoză*** și este un glucid cu putere de îndulcire de 6 ori mai mică decât a zahărului clasic. Pentru că are lactoză, laptele este un aliment dulce.

CE TIPURI DE GLUCIDE EXISTĂ?

În funcție de numărul de molecule de glucoză pe care îl conțin, există glucide simple și glucide complexe.

Glucidele SIMPLE

formate din 1 sau 2 molecule

- **MONOzaharide** *(au o moleculă)*:
  - **glucoza**
  - **fructoza din fructe**
  - **galactoza din lapte**

- **DIzaharide** *(au 2 molecule)*:
  - **sucroză** (zahăr) = fructoză + glucoză
  - **miere** = fructoză + glucoză
  - **lactoză** (lapte) = galactoză + glucoză

Când ajung în organism, glucidele simple nu au nevoie să fie digerate, ele trec imediat în sânge și de aceea sunt numite glucide RAPIDE sau carbohidrați RAPIZI.

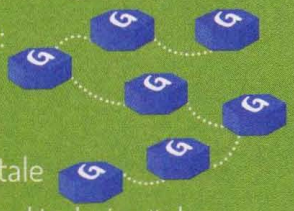
Glucide COMPLEXE

formate din multe molecule de glucoză legate între ele ca zalele unui lanț

Aceste șiruri lungi de glucoză reprezintă carbohidrați din plante (cereale și legume).

Exemple de glucide complexe:

- **amidonul** din cereale, orez și cartofi
- **celuloza** (fibrele) din vegetale



Ca să le poată digera, organismul trebuie să desfacă lanțurile de amidon în bucăți mici de glucoză. Acest proces necesită timp, de aceea glucidele complexe se absorb treptat în sânge și sunt numite carbohidrați LENȚI.

Fructoza din fructe face excepție de la regula glucidelor rapide!
Deși zahărul din fructe este un glucid simplu, el se absoarbe lent. Fructele conțin multă apă și fibre, care întârzie digestia, de aceea fructoza din ele trece treptat în sânge, iar energia eliberată ține mult timp, asemenea amidonului din pâine.
CONCLUZIA: fructele sunt cel mai sănătos desert.

INJECȚIE SAU PERFUZIE?

Când vine vorba să te alimentezi cu energie din carbohidrați, ai de ales între 2 variante:

INJECȚIA cu glucide rapide

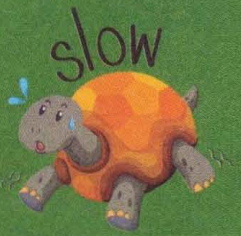
(tip zahăr, miere)

- îți aduce o doză de energie ce vine toată odată, brusc, și durează puțin timp (maximum 1 oră)
- ai grijă s-o consumi rapid prin mișcare, altfel se transformă în grăsime.

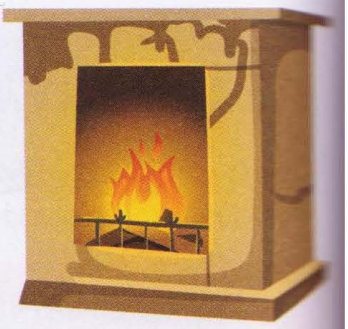
PERFUZIA cu glucide lente

(tip amidon)

- îți aduce o doză de energie pe care o primești treptat, picătură cu picătură
- îți ajunge timp îndelungat (2-3 ore), e carburantul ideal pentru mușchi și creier.



CE SE ÎNTÂMPLĂ CU GLUCIDELE ÎN ORGANISM?



Prin procesul de digestie toate glucidele din mâncare sunt descompuse în glucoză, singurul carburant cu ajutorul căruia poate funcționa organismul. Din tubul digestiv glucoza trece în sânge și este transportată la toate celulele din corp, unde este transformată în energie prin procesul de ardere, ca lemnele din sobă.

Indiferent dacă sunt simple sau complexe, rapide sau lente, glucidele conțin aceeași cantitate de energie. Toți carbohidrații au același număr de calorii, fie că provin din miere, zahăr alb sau brun, fructe, pâine, orez sau cartofi.

1 g glucide = 4 calorii

Cei mai mari consumatori de glucoză sunt creierul, inima și mușchii. Ce se întâmplă când mănânci prea multe glucide și uiți să-ți pui mușchii la treabă? Rămâne un surplus de glucoză care este pus la păstrare, adică transformat în grăsime.

Organismul știe că energia înseamnă viață, așa că glucidele neconsumate nu se pierd, ci sunt depozitate ca rezerve în mușchi, ficat și țesutul gras de pe burtică. Deci nu pâinea, făinoasele și dulciurile îngrașă, ci cantitatea prea mare de mâncare și prea mică de mișcare.

Glucoza stocată în mușchi și ficat se numește

GLICOGEN

și reprezintă o rezervă de energie pentru activitățile fizice intense, de scurtă durată. Depozitele de glicogen au o capacitate limitată, pot înmagazina pe termen scurt 400-600 g de glucoză.

Glucoza stocată în celulele din piele se numește

GRĂSIME DE REZERVĂ

și reprezintă un depozit de energie pe termen lung. Aceste celule poartă numele de celule adipoase și au capacitate nelimitată de depozitare, așa că ne putem îngrășa la infinit.

kilograme în plus pe cântar = glucide rămase neconsumate

Ș? știai că...

...dintre toate organele, doar creierul nu are rezerve de energie?

El nu poate funcționa „pe datorie" și este dependent de nivelul glucozei din sânge. Dacă nu mănânci câteva ore, vei avea brusc poftă de ceva dulce, capul tău știe instinctiv că zahărul e cel mai rapid și mai eficient combustibil. El are nevoie de glucide, nu de zahăr!

Cum poți să-i asiguri creierului un aport constant de glucide? Consumând la fiecare masă produse cu amidon: energia lor se eliberează lent, iar tu o să te poți concentra la lecții fără să te doară capul.

CE ALIMENTE CONȚIN GLUCIDE?

Glucidele sunt de origine vegetală, ele există doar în plante (cereale, legume, fructe). Tu poți să le mănânci ca atare, așa cum le-a făcut natura (cartofi, orez, fasole, morcovi), sau transformate în alte produse: zahăr din sfeclă sau din trestie, făină din cereale, mălai din porumb.

Din materiile prime (zahăr și făină) ia apoi naștere o gamă largă de produse de panificație, cofetărie și patiserie: covrigi, pâine, paste făinoase, fulgi de cereale, pufuleți, prăjituri, pateuri, biscuiți, care sunt și ele surse de glucide.

SURSE DE GLUCIDE

SIMPLE (ZAHARURI)

= glucide formate din 1 sau 2 molecule

- zahăr și miere

- dulciuri și produse de patiserie

- lapte, iaurt, înghețată

- fructe proaspete sau uscate

COMPLEXE (AMIDON)

= glucide formate din multe molecule de glucoză

- pâine, paste făinoase, orez, mămăligă

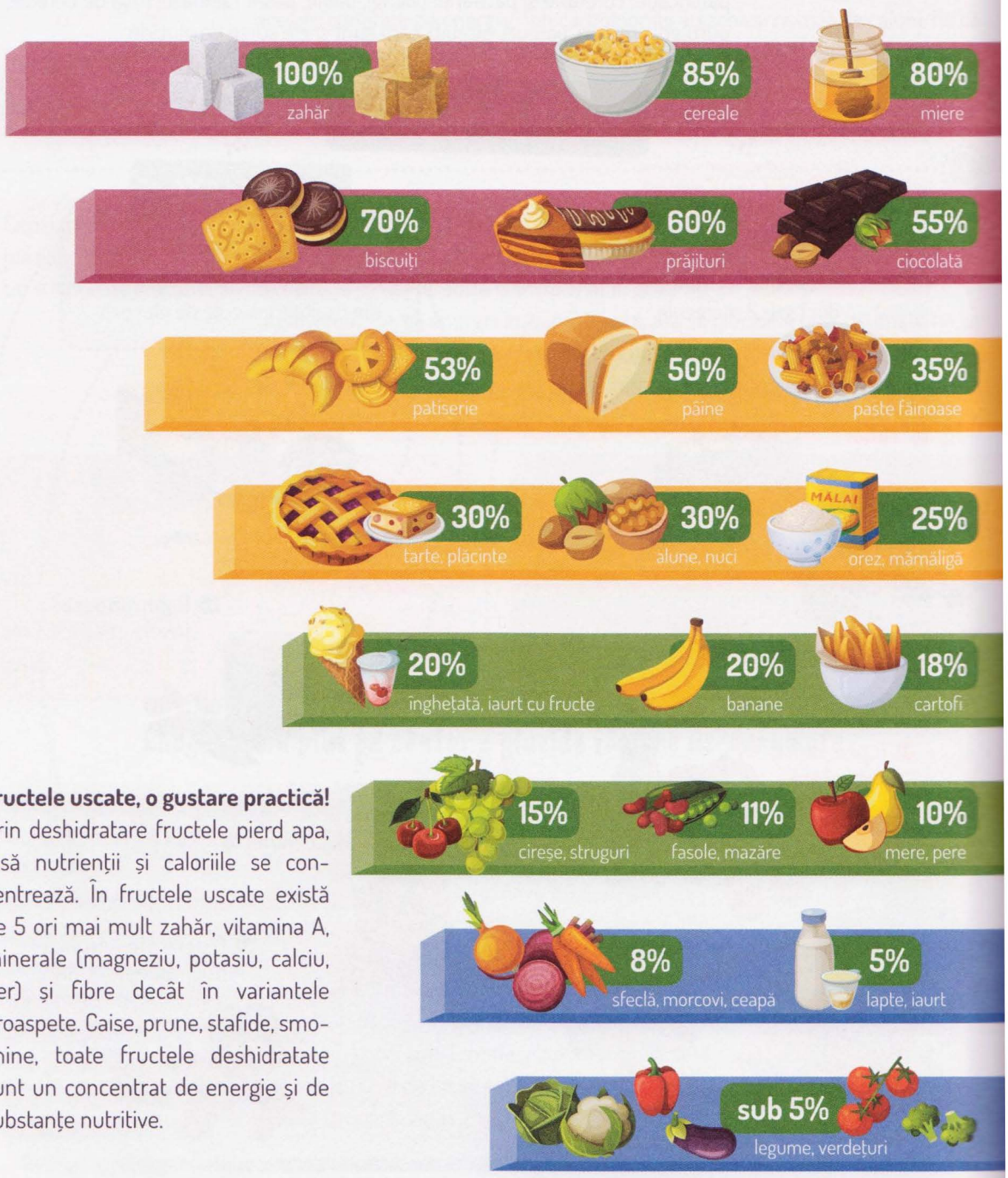
- leguminoase: fasole, mazăre, linte

- legume: cartofi, sfeclă, morcovi

- fructe oleaginoase: nuci, alune, semințe

PROCENTUL DE GLUCIDE DIN ALIMENTE

Cu excepția zahărului, care conține 100% glucoză, toate alimentele au în compoziție glucide, alături de alte substanțe nutritive: proteine, grăsimi, fibre, apă. Procentul de carbohidrați variază de la un produs la altul: în fruntea clasamentului se află zahărul și mierea, care sunt glucide pure, iar „codașele" sunt o serie de legume care au multă apă și câteva urme de glucide (sub 5%).



Fructele uscate, o gustare practică! Prin deshidratare fructele pierd apa, însă nutrienții și caloriile se concentrează. În fructele uscate există de 5 ori mai mult zahăr, vitamina A, minerale (magneziu, potasiu, calciu, fier) și fibre decât în variantele proaspete. Caise, prune, stafide, smochine, toate fructele deshidratate sunt un concentrat de energie și de substanțe nutritive.

ZAHĂR SAU AMIDON?

Deși amândouă sunt glucide, zahărul și amidonul diferă mult ca structură și ca mod de utilizare în organism.

ZAHĂRUL

este un glucid rapid format dintr-o moleculă de glucoză și una de fructoză. El se obține din sfeclă sau trestie de zahăr, prin rafinare. Zahărul conține energie pură și nicio substanță nutritivă (proteine, minerale, vitamine), de aceea caloriile din zahăr se numesc CALORII GOALE.

Corpul tău nu are nevoie de zahăr, el este un produs care trebuie consumat rar, doar pentru plăcerea gustului. Zahărul este vinovatul principal pentru apariția cariilor dentare și a kilogramelor în plus. Nu există o formă de zahăr mai sănătoasă decât alta, tot zahărul este la fel.

În ultimii ani consumul de zahăr a crescut cu 30% și în aceeași proporție a crescut și obezitatea. Pe lângă zahărul din dulciuri și din ceai, există zahăr ascuns în toate alimentele, de la șuncă la ketchup.

Zahărul nu este un aliment, ci un condiment!

AMIDONUL

este un glucid complex format din multe molecule de glucoză. El reprezintă rezerva de energie a plantelor și poate fi depozitat în diferite segmente ale acestora:

- **în grăunțe** – grâu, secară, porumb, orez
- **în semințe** – fasole boabe, soia, mazăre, linte
- **în fructe** – nuci, alune
- **în rădăcini** (tuberculi) – cartofi, sfeclă, ceapă, morcovi

O alimentație bogată în amidon îți dă energie de lungă durată, care se eliberează progresiv. Rezistența la efort fizic și performanțele intelectuale se bazează pe consumul de amidon. Nu e de mirare că sportivii mănâncă o porție de paste făinoase înainte de orice competiție.

Ca să funcționeze corect, corpul tău are nevoie la fiecare masă de o porție de carbohidrați care să provină din alimente simple, de bază: cereale, leguminoase, cartofi. Produsele de patiserie și cofetărie, snackurile și dulciurile sunt alimente facultative (neobligatorii). Mănâncă-le din când în când, în cantitate mică, doar pentru plăcerea gustului.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU AMIDONUL LA GĂTIT?

Amidonul în stare crudă nu poate fi digerat de corpul uman, de aceea cartofii, fasolea, mazărea, orezul, pastele și mămăliga se fierb în apă, iar pâinea, biscuiții, covrigii și pizza se coc în cuptor. Amidonul are nevoie de căldură și de apă, doar atunci el se umflă, se înmoaie și devine bun de mâncat.

Ce se întâmplă cu amidonul la gătit? **Se caramelizează!**
Când este încălzit mai tare, amidonul își schimbă culoarea și din alb devine brun-maroniu, asemenea zahărului ars. Din acest motiv cozonacii, pizza și pâinea se rumenesc frumos când sunt băgate la cuptor.

EXPERIMENT

Sucul acid din lămâie oprește caramelizarea amidonului. la 2 felii de pâine și pe una dintre ele desenează o literă cu o pensulă înmuiată în zeamă de lămâie. Bagă-le pe amândouă în prăjitorul de pâine și prăjește-le.

Ce observi?
Feliile s-au rumenit, dar litera ta invizibilă făcută cu pensula a rămas albă!

COLȚUL BUCĂTARULUI

1 Fructele necoapte sunt tari și acrișoare. Căldura transformă amidonul în zahăr, de aceea când sunt coapte ele devin dulci și moi. Cumpără 2 banane: una cu coajă verde, iar alta cu coajă galben-maronie. Gustă câte o bucățică din fiecare și fă comparația. Care e mai moale? Dar mai dulce?

2 Amidonul se înmoaie și se umflă la contactul cu apa caldă. Gustă și compară câteva boabe de fasole sau de orez înainte și după ce au fost fierte. Diferă consistența lor? Dar gustul?

Concluzia?
Amidonul e comestibil doar după ce a fost gătit, înmuiat în apă sau expus la o sursă de căldură.

Aceeași experiență poți s-o faci cu un cartof crud și unul prăjit. Prăjirea este o altă metodă de preparare a amidonului, uleiul încins face o crustă crocantă și caramelizează amidonul la exterior, iar la interior gătitul se face pe seama căldurii. De aceea cartofii sunt aurii și crocanți la exterior și moi și pufoși la interior.

FIBRELE - „BURETELE" CARE UMPLE BURTA

Ai văzut ce rămâne dintr-o portocală după ce îi storci zeama? Ai simțit cât de tare e coaja nucilor sau a semințelor de floarea-soarelui? Ei bine, acelea sunt fibrele. Coaja și pulpa fructelor și legumelor, tulpina și frunzele plantelor, boabele de cereale și semințele, toate conțin fibre.

Deși sunt formate din glucide complexe, fibrele nu au rolul de a hrăni și nu furnizează energie, pentru că oamenii nu le pot digera. Animalele erbivore (vaca, oaia, calul) au în tubul digestiv bacterii care transformă fibrele vegetale în glucoză, deci pentru ele iarba și frunzele înseamnă hrană, pentru oameni nu.

FIBRE = zero substanțe nutritive = zero calorii

În corpul tău fibrele au rolul de umplutură, funcționează ca un burete care reține apa, te ajută să te simți sătul și să nu fii constipat. Fibrele acționează mecanic, măresc volumul bolului alimentar, stimulează contracția mușchilor tubului digestiv, accelerează viteza cu care mâncarea străbate intestinele, adică pun burta la treabă. Fibrele fac curățenie, atât!

CE TIPURI DE FIBRE EXISTĂ?

În funcție de felul în care se comportă la contactul cu apa există fibre solubile și fibre insolubile.

Fibrele SOLUBILE

- se umflă, se înmoaie și se dizolvă în apă, transformându-se într-un gel vâscos
- formează coaja și pulpa tuturor legumelor și fructelor și partea internă a boabelor și cerealelor
- scad nivelul colesterolului și al glucozei din sânge

Cea mai cunoscută fibră solubilă e PECTINA din fructe (mere, gutui, pere). Datorită ei gemul și pelteaua se întăresc și devin gelatinoase.

Fibrele INSOLUBILE

- nu se modifică, nu se dizolvă și rămân tari la contactul cu apa
- formează tijele, frunzele și rădăcinile plantelor, învelișul extern al semințelor, boabelor de legume și grăunțelor de cereale
- accelerează funcționarea intestinelor și previn constipația

Cea mai cunoscută fibră insolubilă e CELULOZA, prezentă în tijele plantelor și în structura copacilor. Din ea se face hârtia pe care tu scrii.

CE ALIMENTE CONȚIN FIBRE?

Rolul fibrelor este să dea volum, structură și consistență plantei, de aceea orice produs de origine vegetală conține ambele tipuri de fibre, solubile și insolubile. Cantitatea și tipul de fibre diferă de la o plantă la alta, astfel că este important să mănânci o gamă cât mai variată de vegetale: legume proaspete, rădăcinoase (morcov, sfeclă, țelină), boabe de leguminoase (fasole, mazăre, soia), fructe, cereale integrale, semințe și fructe oleaginoase (nuci, alune, cacao).

Nu există niciun produs de origine animală care să conțină fibre: carnea, peștele, oul sau brânza nu au niciun gram de fibre. Când mănânci cașcaval sau mezeluri, fii atent la cantitate, fără fibrele care să umple burta vei avea nevoie de o porție mare ca să te simți sătul. De aceea e corect și sănătos să asociezi carnea și brânza cu pâine, paste, orez sau legume, adică cu fibre.

PROCENTUL DE FIBRE DIN ALIMENTE

LEGUME/LEGUMINOASE

CEREALE/FĂINOASE

FRUCTE PROASPETE/USCATE/OLEAGINOASE

Ciocolata este o sursă importantă de fibre! În bobul de cacao există mai multe fibre decât în cereale, așa că nu te mira dacă ciocolata cu 80% cacao are 20 g fibre, față de numai 8 g fibre în pâinea integrală.

De reținut: ciocolata consumată cu măsură poate face parte dintr-o dietă sănătoasă.

FIBRELE ȘI SĂNĂTATEA

Importanța fibrelor în alimentația oamenilor e o descoperire relativ recentă, din anii 1950. Până atunci medicii nu știau că fibrele au un rol-cheie în digestie. În plus, ele încetinesc absorbția de zahăr și grăsimi din intestin și scad riscul de boli cronice. Fibrele ajută și la slăbit pentru că umplu stomacul cu 0 calorii și lasă mai puțin loc pentru alte produse concentrate.

Atenție însă, prea multe fibre strică; ele ocupă un volum mare și nu conțin substanțe nutritive. Dacă îți umpli stomacul cu produse integrale, te saturi repede și nu mai rămâne loc pentru alimentele hrănitoare de care ai nevoie ca să crești și să fii sănătos.

Fibrele insolubile sunt agresive pentru intestinele sensibile ale copiilor, insuficient dezvoltate pentru a face față contactului dur cu acestea. Prea multe tărâțe sau cereale integrale pot duce la dureri de burtă sau intoleranțe digestive. În plus ele fermentează și produc gaze și balonare.

Un exces de fibre insolubile grăbește digestia, iar fierul și calciul din alimente nu mai au timp să se absoarbă, fapt care afectează creșterea și dezvoltarea copiilor. Mănâncă pâine albă și consumă vegetale ca sursă principală de fibre.

Fibrele sunt importante în alimentație pentru că asigură o digestie corectă. Fă-ți un obicei din a consuma zilnic fructe și legume cu tot cu coajă: stomacul tău va fi plin, iar senzația de foame va dispărea. În plus vei primi „la pachet" o porție mare de vitamine și minerale. Pentru a varia tipul de fibre, înlocuiește din când în când pâinea cu mămăligă și cartofii cu mazăre sau fasole boabe.

ȚELINA CARE BEA CERNEALĂ

Ia 2 crenguțe lungi de țelină care au câteva frunze verzi la capăt. Taie-le 1 cm din tulpină și pune-le într-un pahar cu apă în care ai dizolvat 10 picături de cerneală. Așteaptă o zi.

CE OBSERVI?

Frunzele și-au schimbat culoarea și s-au colorat în albastru!

EXPLICAȚIA:

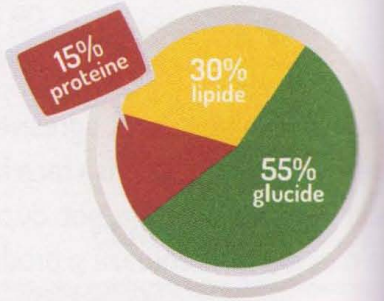
Tulpinile plantelor conțin canale fine formate din fibre insolubile prin care copacii, florile și vegetalele își trag apa din pământ. Aceste tuburi subțiri poartă numele de ***capilare*** și permit substanțelor hrănitoare din sol să urce până la ultima frunză a plantei.

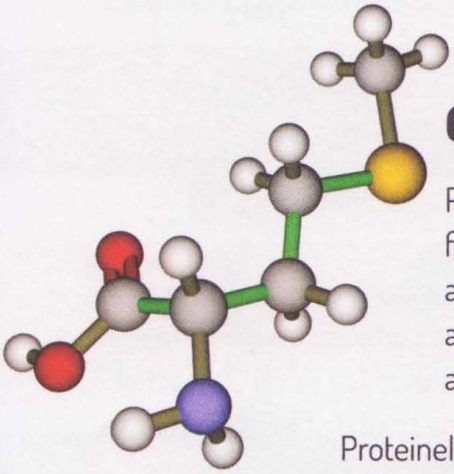
PROTEINELE - „CĂRĂMIZI" PENTRU CORPUL TĂU

Când vrei să construiești o casă ai nevoie de cărămizi. Când natura a făcut oamenii, animalele sau plantele a avut nevoie de proteine. Proteinele intră în structura tuturor celulelor, de la piele și firul de păr până la mușchi și oase.

Nu doar materia primă pentru construcția de organe și țesuturi e asigurată de proteine, ci și funcționarea lor. Agenții de apărare împotriva bolilor, enzimele digestive și hormonii, substanțele care transmit semnalele către creier sunt și ele structuri proteice.

Proteinele sunt esențiale pentru creșterea și întreținerea corpului tău. Au roluri și funcții complexe în organism, deci trebuie să facă parte din alimentația ta zilnică. Din aportul total de nutrienți dintr-o zi, un procent de 10-15% trebuie să fie reprezentat de proteine!





CE SUNT PROTEINELE?

Poți să-ți închipui proteinele ca pe niște șiraguri lungi de mărgele multicolore formate din molecule numite AminoAcizi (**AA**). În natură există 22 de acizi aminați diferiți care intră în structura proteinelor. Dintre aceștia 9 sunt esențiali, adică organismul uman nu-i poate produce, și de aceea trebuie să fie aduși din alimente.

Proteinele pot fi atât de origine animală (carne, pește, ouă), cât și de origine vegetală (plante, legume, cereale). Orice formă de viață, de la spicul de grâu până la păsări și insecte, conține proteine. Însă cantitatea și compoziția lor diferă de la o structură la alta.

Ș? știai că...

...proteinele te ajută să crești într-un an cât într-o viață? La naștere, un bebeluș măsoară 50-52 cm, iar la 1 an are 83-86 cm. Acesta este cel mai spectaculos episod de creștere din viața unui om. Pentru ca aproape să-și dubleze înălțimea într-un timp așa de scurt, cantitatea de proteine din corpul unui bebeluș crește de 4 ori.

CE TIPURI DE PROTEINE EXISTĂ?

În funcție de prezența sau absența AminoAcizilor (**AA**) esențiali, există proteine complete și proteine incomplete:

Proteinele COMPLETE ANIMALE (de calitatea I)
conțin toți cei 9 **AA** esențiali
Doar produsele de origine animală (carne, pește, ouă, lapte, brânză) conțin proteine complete.

Proteinele INCOMPLETE VEGETALE (de calitatea a II-a)
au lipsă unul sau mai mulți **AA** esențiali
Ele provin din produsele vegetale: cereale, făinoase, leguminoase (boabe de soia, fasole, mazăre), semințe, nuci.

Faptul că unii **AA** lipsesc sau sunt în cantități foarte mici nu înseamnă că proteinele vegetale sunt mai puțin importante pentru sănătate. Dacă mănânci diversificat și variezi sursa de proteine, corpul tău își poate lua **AA** care îi lipsesc din alte alimente.

Ți-ai știai că...

...poți obține proteine complete chiar și din produse vegetale?
Cum? Asociindu-le, combinându-le între ele.
Cerealele și făinoasele au din plin **AA** metionină și sunt sărace în **AA** lisină. Legumele boabe sunt exact la polul opus, au lisină și nu au metionină. Puse împreună în mâncare, se completează reciproc și îi furnizează organismului proteine cu toți **AA** esențiali.
Nu e de mirare că în Italia se pune fasole sau mazăre în pastele făinoase, în Mexic se mănâncă fasole cu porumb, iar noi, românii, completăm mazărea și fasolea cu pâine.
Concluzia: obiceiurile și tradițiile culinare transformă proteinele vegetale incomplete în proteine de calitatea întâi.

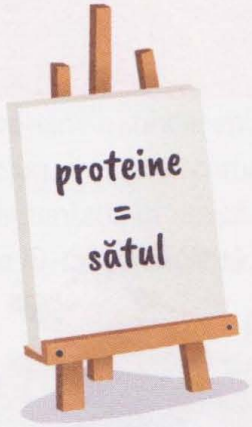
SOIA, UN ÎNLOCUITOR PENTRU CARNE

Boabele de soia sunt o sursă de proteine vegetale care pot înlocui cu succes proteinele animale. Spre deosebire de alte legume-boabe care sunt incomplete la capitolul **AA** esențiali, proteinele din soia sunt de calitate superioară. Nicio altă plantă nu este atât de concentrată în proteine și nu conține toți **AA** esențiali. Din acest motiv, din soia se fac lapte, brânză, șnițele și chiftele. În plus, proteinele vegetale sunt mai ieftine și pot reprezenta o variantă sănătoasă la carne, pește, ouă și brânză. Asta nu înseamnă că trebuie să înlocuiești definitiv produsele animale, doar să le alternezi cu soia.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU PROTEINELE ÎN ORGANISM?

Când au nevoie de energie, de combustibil, celulele utilizează glucoză, așadar carbohidrați. Când au nevoie să se regenereze, să crească, să se înmulțească, celulele folosesc proteine. Deși valoarea energetică a glucidelor și proteinelor este egală, corpul tău știe că proteinele sunt un nutrient valoros și nu le arde.

1 g proteine = 4 calorii



Din proteine nu se „fabrică" nici grăsime de rezervă, nici carburant pentru celule, ar fi o risipă. Organismul face din proteine mușchi puternici și oase rezistente, înlocuiește celulele uzate și îmbătrânite, vindecă rănile și te protejează de boli.

Proteinele sunt greu de digerat și de metabolizat, corpul tău are nevoie de timp și energie pentru a desface lanțurile lungi de **AA**. După ce mănânci alimente cu proteine, organismul va fi ocupat câteva ore să le fragmenteze, timp în care tu te simți sătul. Nimic nu satură și nu ține de foame mai bine decât proteinele. Aceasta se numește **putere saționgenă** și e maximă în cazul proteinelor.

DE CÂTE PROTEINE AI NEVOIE ZILNIC?

Necesarul de proteine este diferit în funcție de vârsta și greutatea unei persoane. Există momente în viață când ai nevoie de mai multe proteine: modificările corpului de la pubertate sau refacerea după o boală trebuie să fie susținute de o alimentație bogată în proteine.

Doza optimă de proteine la adulți este de 1 g/kg corp/zi. Dacă mănânci prea puține proteine nu ai din ce să crești și să te mențiii sănătos, iar dacă mănânci prea multe, îți supui ficatul și rinichii la un efort prea mare pentru a le metaboliza.
Corect ar fi să alternezi carnea cu peștele și să ai mai des în farfuria ta proteine vegetale (cereale, leguminoase, semințe).

CALCULEAZĂ-ȚI DOZA DE PROTEINE

Iată o formulă simplă pentru a calcula necesarul zilnic de Carne, Pește și Ouă (CPO) la copii: se înmulțește vârsta exprimată în ani cu cifra 10.
Va rezulta o cantitate de 50 g CPO/zi pentru un copil de 5 ani, 60 g pentru unul de 6 ani și 100 g pentru 10 ani.
Tu de câte grame de CPO ai nevoie zilnic?

CE ALIMENTE CONȚIN PROTEINE?

Când vine vorba de proteine, albușul de ou este etalonul! Ce înseamnă asta? Că proteinele din ou sunt considerate cele mai bune, de calitate premium. Cu excepția albușului de ou, care conține doar apă și proteine, celelalte alimente au pe lângă proteine și cantități variabile din alți nutrienți: glucide, grăsimi, fibre.

Produsele animale (carne, pește, ouă, brânză) sunt un concentrat de proteine și grăsimi, în timp ce produsele vegetale (cereale, făinoase, leguminoase) conțin proteine și carbohidrați. Semințele și fructele oleaginoase (nuci, alune) sunt produse „3 în 1": au proteine, glucide și grăsimi la un loc.

SURSE DE PROTEINE

ANIMALE, COMPLETE

= conțin toți cei 9 **AA** esențiali

- **pește din orice specie**

- **carne de orice fel:** porc, vită, pui, curcan, miel

- **fructe de mare**

- **brânzeturi și cașcaval**

- **lapte și derivatele lui**

VEGETALE, INCOMPLETE

= au lipsă unul sau mai mulți **AA** esențiali

- **legume boabe:** soia, fasole, mazăre

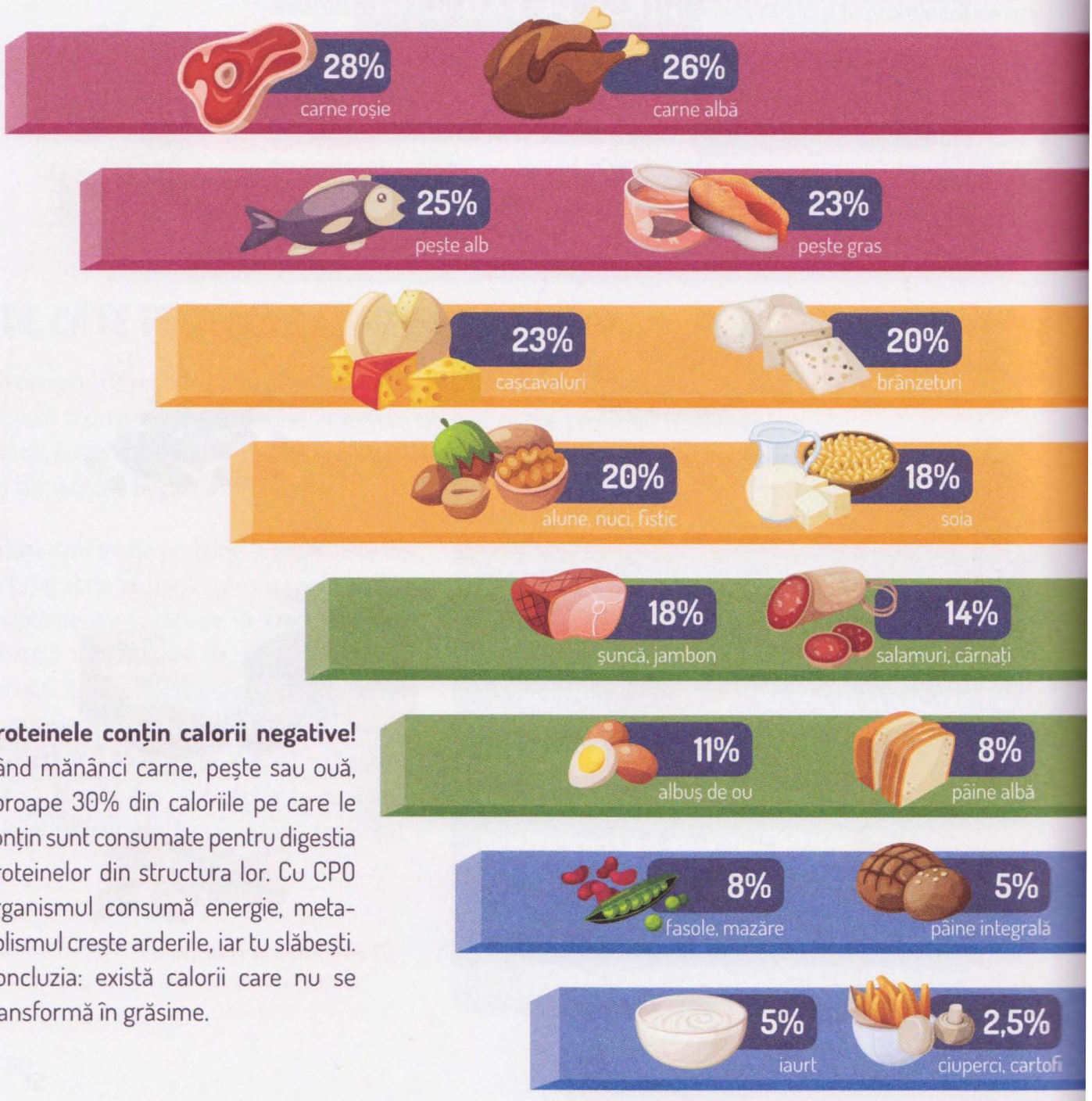
- **cereale, făinoase, pâine, mămăligă**

- **semințe și fructe oleaginoase:** nuci, alune, migdale

PROCENTUL DE PROTEINE DIN ALIMENTE

Nu doar calitatea și structura proteinelor diferă de la un aliment la altul, ci și concentrația lor. Procentul cel mai mare de proteine îl găsim în produsele animale, urmează apoi leguminoasele și cerealele, iar la coada clasamentului se află restul legumelor, care conțin doar urme de proteine (sub 5%).

- La produsele animale proteinele sunt concentrate în mușchi, deci cu cât e mai slabă, cu atât carnea e mai bogată în proteine.
- La produsele lactate procentul de proteine crește cu cât produsul e mai concentrat, mai scurs de apă (zer): caşcavalurile au mai multe proteine decât brânzeturile, iar laptele și iaurtul sunt cele mai diluate.
- La cereale proteinele sunt situate în miezul bobului, deci făina albă are mai multe proteine, iar făina integrală mai multe fibre provenite din tărâțe (învelișul bobului).



Proteinele conțin calorii negative! Când mănânci carne, pește sau ouă, aproape 30% din caloriile pe care le conțin sunt consumate pentru digestia proteinelor din structura lor. Cu CPO organismul consumă energie, metabolismul crește arderile, iar tu slăbești. Concluzia: există calorii care nu se transformă în grăsime.

CE ESTE GLUTENUL?

Termenul gluten vine de la cuvântul englezesc ***glue*** = „a lipi". Glutenul este o proteină vegetală prezentă în cereale. El dă elasticitate făinii și ajută orice aluat să crească. Cu excepția porumbului și a orezului, toate cerealele conțin gluten: grâul, secara, orzul, ovăzul. Fără gluten nu s-ar putea prepara pâine, cozonaci, prăjituri, paste și pizza, el face coca lipicioasă și bună de frământat.

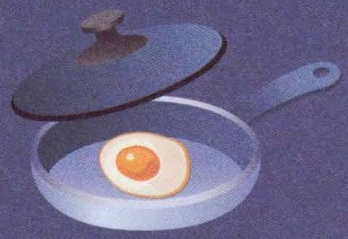
Doar persoanele care nu pot digera glutenul, fiindcă au boala celiacă, trebuie să evite produsele făinoase. Pentru restul oamenilor, alimentele cu gluten sunt nu numai sănătoase, dar trebuie consumate zilnic.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU PROTEINELE LA GĂTIT

Atunci când sunt încălzite, proteinele se întăresc și își schimbă culoarea. Adică **se coagulează**! Observă și tu acest fenomen cu ajutorul unui ou.

1

la o tigaie antiaderentă, sparge în ea un ou și pune capacul deasupra. După câteva minute vei vedea că oul s-a coagulat.



EXPLICAȚIA:
Proteinele din albuș sunt moi, gelatinoase și transparente la temperatura camerei; prin încălzire ele devin albe și tari. Același fenomen are loc și când gătești o bucată de pui sau de pește, proteinele din structura lor se albesc și se întăresc la căldură.

CONCLUZIA:
Nu e nevoie de ulei ca să gătești un ou, căldura face totul!

2

O altă variantă a procesului de coagulare este **precipitarea**. Ce înseamnă asta?
În mediu acid, proteinele se întăresc și devin solide.
Exemplul cel mai simplu este coagularea laptelui.
Încălzește lapte într-un ibric și toarnă în el 2 linguri de oțet sau zeamă de lămâie.

CE OBSERVI?
Cazeina, principala proteină din lapte,
a precipitat, adică s-a închegat,
și s-a transformat în granule albe, solide.

REZULTAT:
Nu-ți rămâne decât să strecori totul printr-o bucată de tifon sau o hârtie de filtru și ai obținut... brânză făcută în casă!

GRĂSIMILE – REZERVA TA DE ENERGIE

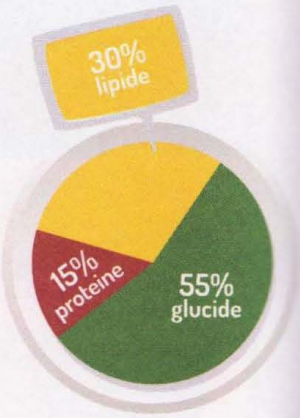
Când vine vorba de grăsime, toată lumea o evită ca și cum ar fi ceva rău.
Prea multă grăsime strică, însă fără grăsime viața nu ar fi posibilă. Toate celulele din corpul tău au în structura lor grăsime, iar creierul e un organ alcătuit în principal din grăsime.

Pe lângă rolul funcțional, grăsimea are și rol de protecție. Ea formează o „pernuță" moale în jurul organelor (ochi, inimă, rinichi) și le apără de șocuri și de lovituri, asemenea unui airbag.

Nu în ultimul rând, grăsimea ține de cald. Toate animalele, inclusiv omul, au în piele un strat de grăsime care le izolează de frig. Dacă ursul, porcul, foca sau eschimoșii nu ar fi grași, căldura din corpul lor s-ar pierde și ar suferi de frig.

CE SUNT GRĂSIMILE?

Atât în lumea animală, cât și în cea vegetală, grăsimea este rezervorul de energie care asigură supraviețuirea. Dacă glucidele (carbohidrații) sunt o sursă rapidă de energie ce se utilizează pentru moment, grăsimea este depozitul energetic de rezervă, pe timp îndelungat.



Grăsimea este de 2 ori mai concentrată în calorii decât glucidele, tocmai pentru a putea înmagazina mai multă energie. Orice organism viu își face provizii de energie: plantele își depozitează grăsimea în semințe și fructe (nuci, măsline), iar animalele și oamenii o strâng în/sub piele (slănina la porc, pielea la pui și pește).

Nu doar grăsimea din corp e importantă, ci și grăsimea conținută în alimente. Minimum 30% din aportul zilnic de nutrienți trebuie să fie reprezentat de grăsimi. Cantitatea de grăsime din dietă diferă în funcție de vârsta și de mediul în care trăiești: oamenii care locuiesc în ținuturi friguroase și copiii în creștere trebuie să mănânce mai gras.

Ș? știai că...

...în primele luni de viață bebelușii cresc cu 1 g/oră, la 6 luni greutatea de la naștere se dublează, iar până la vârsta de 1 an se triplează? Această dezvoltare spectaculoasă necesită multă energie, de aceea alimentația sugarilor este bazată pe grăsime.
Procentul de grăsimi din dietă scade odată cu vârsta: 60% la nou-născuți, 55% la sugari, 40% la copiii de 1-3 ani și 35% la copiii sub 10 ani. Adulții au cele mai mici nevoi de grăsime (25%), deoarece corpul lor nu mai are nevoie să crească.

CE TIPURI DE GRĂSIMI EXISTĂ?

Grăsimile, numite și LIPIDE, sunt formate din Acizi Grași (**AG**). În funcție de structura lor chimică (gradul de ocupare al atomilor de carbon cu atomi de hidrogen), există **AG** saturați și **AG** nesaturați.

Grăsimi animale
SATURATE

- sunt tari și solide la temperatura camerei
- provin de obicei de la animale: untul, slănina, carnea grasă, caşcavalul

*EXCEPȚIE: untul de cacao, uleiul de cocos și uleiul de palmier sunt **AG** saturați de origine vegetală.*

Grăsimi vegetale
NESATURATE

- sunt lichide și curg la temperatura camerei
- provin de obicei din vegetale: uleiul de măsline, de floarea-soarelui, porumb, soia, nuci

*EXCEPȚIE: uleiul de pește este o grăsime ce conține **AG** nesaturați de origine animală.*

În afară de uleiuri, unt și slănină, care sunt grăsimi pure, toate alimentele conțin doze variabile de grăsime. Lipidele sunt de obicei combinate cu alte clase de nutrienți: cu proteinele (în carne, pește, ouă, mezeluri) sau cu glucidele (în semințe, cereale, oleaginoase tip nuci, alune). Doza zilnică de **AG** se acoperă automat, doar mâncând diversificat.

În natură sunt puține produse care să conțină un singur tip de acid gras, majoritatea alimentelor au în structură un amestec de **AG** saturați și nesaturați în procente diferite. De exemplu, slănina de porc conține **AG** nesaturați similari cu cei din uleiul de măsline și invers, uleiul de măsline are un procent de **AG** saturați.

COLȚUL BUCĂTARULUI

Acizii grași saturați sunt solizi la temperatura obișnuită, dar se topesc la căldură. Încearcă să pui unt pe o felie de pâine prăjită care este caldă. Vei vedea că untul se înmoaie, curge și devine transparent, asemenea uleiului.

Și fenomenul invers e posibil: o ciorbă plină de carne grasă sau sosul din tava cu friptură se întăresc și devin albe dacă sunt puse la frigider. Repetă experiența cu o sticlă de ulei de măsline: ține-o la frigider câteva ore.

Ce observi?

Dacă la temperatura camerei uleiul era galben și transparent, frigul îl face albicios și vâscos.

EXPLICAȚIA:
AG saturați din ulei se întăresc și se depun pe fundul sticlei.

CE SUNT ACIZII GRAȘI ESENȚIALI?

Sunt grăsimi pe care oamenii nu le pot sintetiza, de aceea trebuie luate din alimente. Ele au roluri complexe în organism: reglează presiunea sângelui, ajută la vindecarea rănilor, cresc imunitatea și rezistența la boli.
Cei mai cunoscuți **AG** esențiali sunt:

Omega-3

în peștele gras (somon, sardine, macrou, hering), în semințele de in și rapiță

Omega-6

în uleiul și semințele de floarea-soarelui și porumb

Omega-9

în măsline și uleiul de măsline

Nu toți Omega sunt buni!
AG esențiali au roluri diferite în corpul tău: Omega-3 reduce inflamația și accelerează metabolismul, în timp ce Omega-6 e proinflamator. Ca să fii sănătos încearcă să reduci consumul de ulei de floarea-soarelui la 1-2 linguri/zi și mănâncă mai des pește gras, măcar de 2 ori/săptămână.

CE ESTE COLESTEROLUL?

Este o substanță grasă care stă la baza formării și funcționării tuturor celulelor din corpul tău. Rezistența la boli, sinteza de hormoni și de celule noi, funcționarea creierului și a ficatului, frumusețea pielii și vindecarea rănilor, toate depind de colesterol.

Colesterolul este o moleculă lipidică prezentă doar la oameni și animale. Cel mai mult colesterol există în ouă, fructe de mare (creveți), ficățel și brânzeturi. Uleiurile vegetale și semințele nu conțin colesterol.
Majoritatea colesterolului este produsă de corpul tău și doar o mică parte (10%) provine din alimente (ouă, unt, carne grasă, cașcaval). În cazul în care colesterolul din sânge e prea mare înseamnă că ficatul tău e obosit, nu că ai mâncat prea multe ouă.

MODERAȚIE

Până nu de mult, medicii au crezut că **AG** nesaturați din vegetale sunt mai sănătoși decât **AG** saturați de origine animală. Ultimele cercetări arată că fiecare categorie are rolul ei în organism și că pericolul vine din consumul de grăsimi în exces. Secretul sănătății stă într-un consum în doze mici, indiferent dacă e vorba de unt, smântână sau ulei.

CE ALIMENTE CONȚIN GRĂSIMI?

Grăsimea este rezerva de energie a oricărui organism viu, de la plante la animale. Există grăsimi în cereale, boabe și semințe, în fructe și legume, în carnea de orice fel, în lapte și ouă. Uleiul este un concentrat de grăsime ce rezultă din presarea semințelor. În ulei avem 100% grăsime, este cea mai pură formă de lipide.

Grăsimea dă gust bun și frăgezește orice mâncare, așa că e folosită în multe preparate alimentare, deși ele nu par grase la prima vedere. Pateurile și prăjiturile, biscuiții și covrigeii, mezelurile și brânzeturile, mâncarea gătită și semipreparatele, produsele *fast-food* și prăjelile sunt toate bogate în grăsime. Ele reprezintă marea categorie a **grăsimilor invizibile**, produse care trebuie consumate mai rar și cu atenție la cantitate.

SURSE DE GRĂSIMI

NESATURATE VEGETALE

- margarină și maioneză
- măsline, avocado

- ulei de orice fel
- semințe și fructe oleaginoase: alune, nuci

SATURATE ANIMALE

- unt, smântână
- brânzeturi, caşcaval

- slănină, carne grasă
- mezeluri, tocături

GRĂSIMI INVIZIBILE

EXCEPȚIE!

NESATURATE ANIMALE

- pește gras

- biscuiți, snackuri, produse de patiserie, dulciuri, semipreparate, prăjeli

EXCEPȚIE!

SATURATE VEGETALE

- ulei de cocos și de palmier
- ciocolată și Nutella

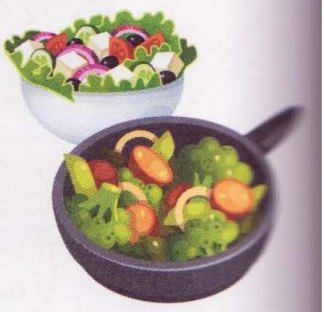
GRĂSIMILE, UN CONCENTRAT DE ENERGIE

Lipidele conțin de 2 ori mai multe calorii decât glucidele și proteinele. Indiferent de tipul de grăsime (saturată sau nesaturată) și de sursa din care provine (animală sau vegetală), toate lipidele au același conținut caloric.

1 g grăsime = 9 calorii

Grăsimea din mâncare este foarte ușor de transformat în grăsime de depozit. Uleiul folosit la gătit poate să dubleze conținutul de calorii al unui preparat, deși la gust nu se simte diferența. Doar persoanele care au o activitate fizică intensă sau copiii în creștere pot consuma alimente bogate în lipide fără să se îngrașe.

Grăsimile au un neajuns: au un volum mic și nu dau sațietate (nu te satură). Dacă nu ești atent la cantitate, poți să te îngrași rapid din uleiul din salată, prăjeli, mezeluri, caşcaval și produse de patiserie; chiar dacă ai senzația că nu ai mâncat mult, tot ce e gras aduce multe calorii.



Pentru că sunt foarte concentrate în energie, grăsimile nu pot fi considerate alimente de bază. Ele trebuie consumate în cantitate redusă, ca un CONDIMENT. Untul, uleiul, margarina, maioneza și smântâna nu se mănâncă goale, ci sunt puse în mâncăruri sau combinate cu alte alimente, sărace în grăsimi: pâine, paste făinoase, orez, legume.

Cel mai corect e să consumi grăsimile crude, nepreparate termic, adăugate în farfurie după ce mâncarea a fost luată de pe foc. Numără 100 cal pentru fiecare lingură de ulei pusă în salată și doar 80 cal pentru un cub de unt; 8 măsline sau 6 cubulețe de telemea înseamnă și ele o doză de grăsime.

DETECTIVII DE ETICHETE

AFLĂ CÂTE CALORII EXISTĂ ÎN PRODUSELE GRASE

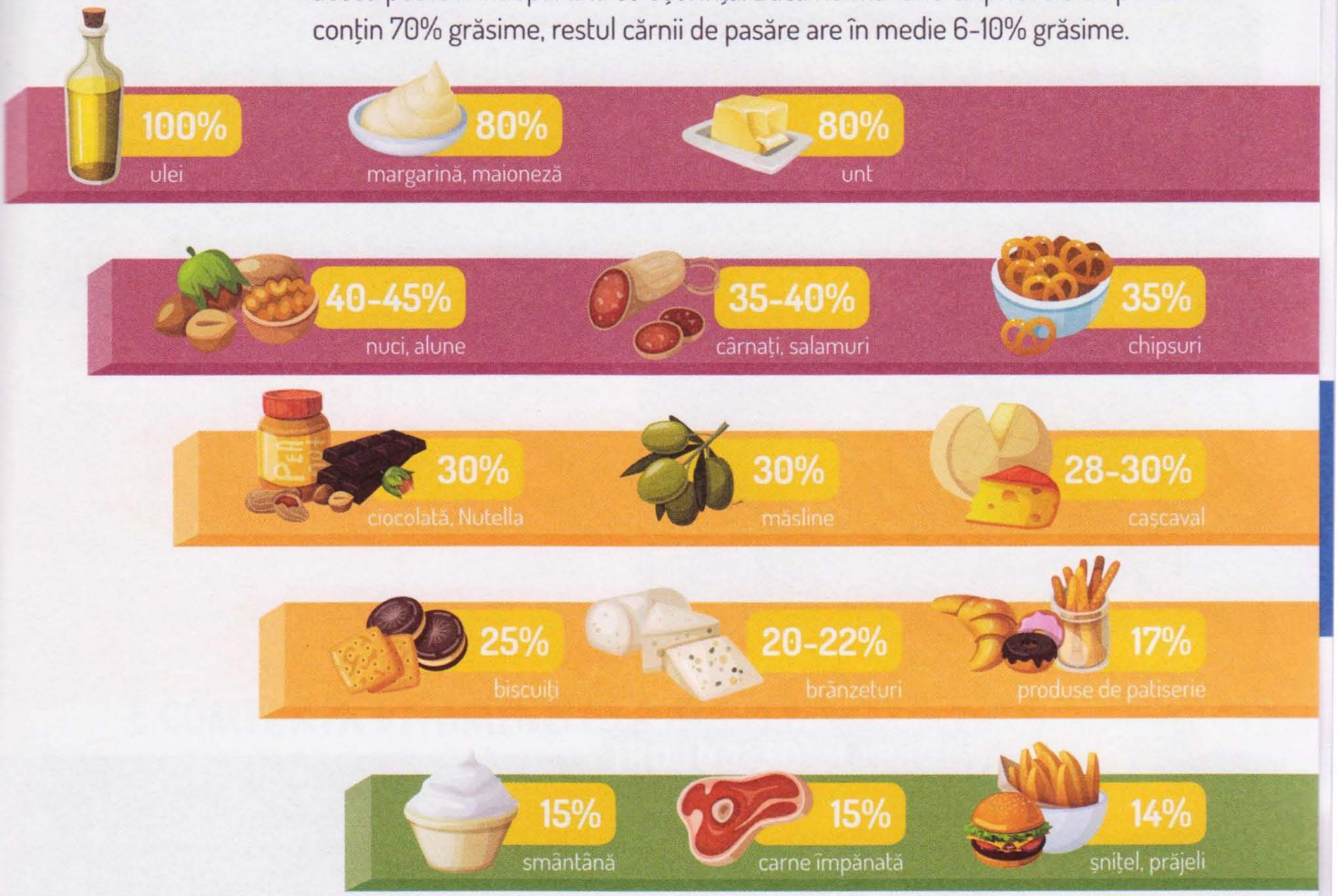
Adună etichetele a 6 produse concentrate în grăsime: ulei de floarea-soarelui și de măsline, unt, smântână, nuci și migdale. Compară conținutul de calorii și identifică ce amestec de acizi grași saturați și nesaturați există în fiecare.

Concluzia:
Untul și smântâna conțin apă, de aceea procentul de grăsime și valoarea calorică sunt mai mici decât în cazul uleiurilor.

PROCENTUL DE GRĂSIMI DIN ALIMENTE

La porc, vită și oaie, grăsimea se strânge sub piele (slănină), dar pătrunde și printre fibrele cărnii. Cu cât o carne e mai împănată, cu atât e mai grasă. De exemplu, mușchiulețul de porc are 4% grăsime, iar ceafa are 15% grăsime. Mușchiul sau pulpa reprezintă carne slabă, iar antricotul sau ceafa sunt grase. Simplu: cu cât bucata are mai multe zone albe de slănină, cu atât are mai multă grăsime.

La pui, rață și curcan, grăsimea e concentrată în piele, nu intră în carne și de aceea poate fi îndepărtată cu ușurință. Dacă nu mănânci aripioarele de pui care conțin 70% grăsime, restul cărnii de pasăre are în medie 6-10% grăsime.



Brânza este mai grasă decât carnea! Brânzeturile și caşcavalul sunt produse bogate în grăsime, spre deosebire de lactate, care se află la baza clasamentului. De reținut că procentul de grăsime din brânzeturi e de 2-3 ori mai mare decât în carne, deci îngrașă mai tare. Pune brânza pe același etaj cu mezelurile, nu cu carnea, e un concentrat de lipide și de calorii.

Biscuiții nu sunt pâine, ci prăjitură

Deși par un produs făinos, fără grăsime, biscuiții sunt, de fapt, un aliment concentrat în calorii, asemănător cu produsele de cofetărie. Biscuiții sunt uscați, deshidratați, și e greu să îți dai seama cât sunt de grași. Indiferent dacă sunt biscuiți cu fibre, cu cremă sau ciocolată, conțin în medie 25% grăsime. Tot atâta grăsime există și în sticksuri sau covrigei, care au sare în loc de zahăr, deci sunt un produs de patiserie deshidratat. De câte ori mănânci biscuiți, gândește-te că sunt un produs „3 în 1".

Alunele nu sunt fructe, ci ulei

Există fructe atât de concentrate în grăsimi, încât au primit denumirea de fructe OLEAGINOASE. Termenul latinesc ***oleum*** înseamnă „ulei" – și în acest caz arată că aproape jumătate din compoziția lor e reprezentată de grăsimi. Nucile, alunele, migdalele, fisticul sunt exemple de fructe oleaginoase. Pe lângă 40% grăsime, ele conțin 30% proteine vegetale și 20% glucide (carbohidrați), deci sunt o esență de nutrienți.

Ciocolata, un concentrat de grăsime

Ciocolata și Nutella, deși par dulciuri, sunt de fapt produse care conțin multă grăsime. Materia primă din care sunt făcute este untul de cacao, respectiv untul de alune, adică grăsime vegetală din belșug. Nu e de mirare că Nutella se întinde pe pâine într-un strat subțire, precum untul, iar ciocolata se mănâncă în doză mică, doar câteva pătrățele – ele sunt concentrate de energie!

COCKTAIL DE CULORI

Ai încercat să amesteci vreodată uleiul cu apa? Nu se poate, pentru că nu sunt miscibile! Folosindu-te de acest element, poți obține un cocktail de culori pornind de la lichidele pe care le ai prin casă. la un pahar transparent și toarnă pe rând, cu grijă, câte 1-2 degete din următoarele lichide:

- sirop de căpșuni sau de vișine
- detergent de vase de culoare verde
- apă
- ulei de floarea-soarelui
- spirt medicinal albastru

Respectă ordinea și folosește o coadă de lingură pe care să prelingi lichidele încet, cu atenție.

Ce observi?
Lichidele au densități și greutăți diferite, din acest motiv nu numai că nu se amestecă între ele, dar pot fi puse în straturi suprapuse în funcție de structură.
Rezultat:
Un cocktail multicolor spectaculos!

VITAMINE – CA SĂ FII SĂNĂTOS

Vitaminele formează un grup de 13 substanțe organice esențiale pentru organism, fără de care nu putem funcționa. Majoritatea vitaminelor nu pot fi sintetizate în corpul uman, de aceea trebuie luate din alimente. Vitaminele nu conțin energie și nici calorii.

Vitaminele fac parte din categoria MICROnutrienților, adică acele substanțe nutritive de care corpul tău are nevoie în cantitate extrem de mică (MICRO = mic).

CE TIPURI DE VITAMINE EXISTĂ?

În funcție de modul în care se absorb și sunt depozitate în organism, există vitamine liposolubile și vitamine hidrosolubile.

Vitamine LIPOsolubile

(vitaminele A, D, E, K)

- se dizolvă în grăsime
- pot fi depozitate în ficat și în țesutul gras; organismul are rezerve pentru timp îndelungat

Vitamine HIDROsolubile

(grupul de vitamine B și vitamina C)

- se dizolvă în apă
- organismul nu le poate depozita, de aceea trebuie mereu înnoite și consumate cât mai des

CUM SE COMPORTĂ VITAMINELE LA GĂTIT?

Vitaminele liposolubile **A**, **D** și **E** sunt rezistente la temperatură înaltă, pot fi încălzite și nu sunt distruse prin gătit. Pentru că sunt vitamine uleioase, pot râncezi la contactul prelungit cu aerul, așa că păstrează uleiul, untul și nucile în recipiente bine închise.

Vitaminele hidrosolubile **B** și **C** se află la polul opus, orice factor le afectează: sunt distruse rapid prin fierbere și se oxidează la contactul cu aerul. Pentru că sunt atât de sensibile și organismul nu are rezerve de vitamine B și C, ai grijă să le incluzi zilnic în dieta ta.

La numai două zile după ce au fost culese, cantitatea de vitamina C din legume și fructe scade la jumătate! Depozitarea și păstrarea îndelungată la frigider sunt alți factori vinovați pentru pierderea vitaminelor, așa că încearcă să mănânci fructele și legumele cât mai proaspete posibil.

Vitamina A

Este o vitamină liposolubilă de care depinde sănătatea ochilor. În plus, vitamina A favorizează multiplicarea și creșterea celulelor, e responsabilă de sănătatea pielii, a unghiilor și părului și asigură rezistența oaselor și a dinților. Se găsește în produsele animale: ficat, somon, gălbenuș de ou, grăsimea din lapte (unt, smântână).
Există și o formă vegetală de vitamina A numită caroten (un pigment din plante). Fructele și legumele galbene, portocalii sau verzi conțin mult caroten: morcovi, caise, mango, ardei gras, broccoli, spanac.

Vitaminele B

Sunt în număr de 8: B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_8, B_9, B_{12}. Vitaminele hidrosolubile din grupul B sunt indispensabile metabolismului energetic, funcționării sistemului nervos, contracției mușchilor, sintezei de celule în sânge. Găsim vitamine B în toate produsele animale (carne, pește, ouă), în cereale, pâine, legume boabe (fasole, mazăre) și în verdețuri.

Vitamina C

Este o vitamină-vedetă, de ea depinde imunitatea, adică rezistența organismului la boli. Vitamina C are un efect antioxidant, protejând corpul de „ruginire", neutralizează agenții toxici, întărește vasele de sânge, dinții și oasele, vindecă rănile și arsurile.
Vitamina C există în toate fructele și legumele proaspete. Mănâncă-le zilnic, pentru că organismul tău nu are rezerve de vitamina C!

Vitamina D

Este o vitamină liposolubilă care există în 2 forme: prima vine din alimente, iar a doua e fabricată de corpul tău. Cea mai mare parte din vitamina D (peste 70%) e produsă în piele atunci când stai la soare. Restul este adus din mâncare: gălbenuș de ou, unt și lapte integral, ficat și pește gras. Vitamina D este esențială pentru absorbția și fixarea calciului în oase, de ea depinde rezistența oaselor și a dinților.

Vitamina E

Numită și „vitamina tinereții fără bătrânețe", vitamina E are acțiune antioxidantă, se opune proceselor de îmbătrânire și de degradare celulară. Sistemul nervos, pielea, mușchii și inima funcționează mai bine dacă sunt „unse" cu vitamina E.
Pentru că este o vitamină liposolubilă, o găsim în toate semințele și uleiurile vegetale (de măsline, floarea-soarelui, dovleac, porumb), cerealele integrale, fructele oleaginoase (nuci, alune, migdale) și în avocado.

CURIOZITĂȚI DESPRE VITAMINE

Vitamina B_{12} există doar în produsele de origine animală (carne, pește, ouă), nicio plantă nu conține B_{12}. De ea depind dezvoltarea și funcționarea creierului, prin urmare copiii nu au voie să fie vegetarieni.

Vitamina K
este o vitamină liposolubilă fabricată de bacteriile din intestin, de care depinde coagularea sângelui. Nou-născuții primesc o doză de vitamina K la naștere, după care corpul lor știe să o producă singur.

Vitamina B_9 se numește și **acid folic**, iar numele vine de la frunze (folați). Dacă nu mănânci legume cu frunze verzi (salată, spanac) vei fi anemic, obosit și fără putere. De ea depind buna dispoziție, dinamismul și apetitul alimentar.

Gogoșarii
și ardeiul gras roșu conțin o cantitate dublă de vitamina C și de 6 ori mai mult caroten (vitamina A) decât variantele de culoare verde.

Grăsimea din lapte este singurul produs în care **vitaminele A și D** se găsesc asociate în mod natural. Fixarea calciului în oase depinde de ele, așa că mănâncă unt și bea lapte integral!

O felie de dovleac are același număr de calorii ca o felie de pâine, însă conține 4 000 micrograme provitamina A (dublul rației zilnice), 3 g fibre, 2 mg fier și 450 mg potasiu.

COLȚUL BUCĂTARULUI

Cum să protejezi vitamina C de oxidare?
Împiedicând contactul ei cu aerul sau cu căldura!
Taie un măr în 4 bucăți. Trateaz-o pe fiecare diferit: lasă una pe masă, pe a 2-a pune-o în frigider, pe a 3-a împacheteaz-o în folie de plastic transparentă, iar pe ultima toarnă oțet sau zeamă de lămâie din belșug. Așteaptă 10 minute.

Ce observi?
Cel mai tare s-a înnegrit bucata de măr de pe masă, pe când toate celelalte și-au păstrat culoarea.

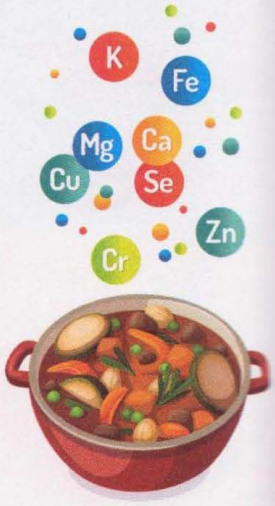
EXPLICAȚIA:
Acidul din lămâie, frigul și folia de plastic au împiedicat oxidarea.

MINERALE – CA SĂ FII REZISTENT

Mineralele sunt **MICROnutrienți**, adică substanțe de care ai nevoie în cantitate foarte redusă. Chiar și în doză mică, mineralele au roluri esențiale în organism: formarea oaselor și dinților, reacțiile chimice din celule, echilibrul apei în corp, producția de hormoni, funcționarea sistemelor circulator, nervos și digestiv.

Sărurile minerale sunt elemente din scoarța terestră, prezente în pământ, în apele subterane, în mări și oceane. De acolo sunt absorbite de rădăcinile plantelor și ajung ulterior în corpul oamenilor și al animalelor. O altă sursă bogată în minerale este apa pe care o bei, fie că este plată sau carbogazoasă, îmbuteliată sau de la robinet.

În corpul tău există peste 60 de minerale, însă doar 15 sunt considerate esențiale și trebuie procurate din alimente: calciu, sodiu, potasiu, magneziu, fosfor, clor, sulf, mangan, fluor, seleniu, iod, zinc, cupru, crom și fier.



CUM SE COMPORTĂ MINERALELE LA GĂTIT?

Spre deosebire de vitamine, care sunt foarte sensibile, sărurile minerale sunt rezistente și nu se modifică la gătit. Căldura nu le distruge, aerul nu le oxidează și nici depozitarea îndelungată nu le afectează. Fie că sunt fierte, prăjite, conservate sau congelate, alimentele își păstrează neschimbat conținutul de minerale.

Cu o precizare: deși nu sunt distruse de căldură, mineralele se dizolvă în apă. Dacă vrei să nu le pierzi, alege gătitul la aburi sau consumă lichidul în care au fiert alimentele; ciorba, supa, mâncărurile cu sos și lichidul din conserve sunt produse care conțin minerale.

Ș? știai că...

...urmele albe de pe pahare și depunerile de calcar de pe robinete, cada de baie și chiuvetă sunt, de fapt, săruri de calciu dizolvate în apă?

Deși este clară și transparentă, în apa izvoarelor sunt dizolvate toate mineralele din pământ. Analizează eticheta apei pe care o bei și vei fi surprins câte minerale conține!

Există ape cu un conținut bogat de săruri minerale, ape medicinale cu aport mare de magneziu sau potasiu, ape sulfuroase, ape carbogazoase (bulele vin din conținutul de CO_2 — dioxid de carbon), ape sărace în sodiu (sare) sau bogate în calciu (calcaroase). Indiferent de compoziția în minerale, apa are 0 calorii, deci poți să te umfli cu apă, nu îngrașă!

CALCIUL

Calciul este mineralul cel mai important din corpul uman, el intră în compoziția dinților și a oaselor. Corpul unui adult conține peste 1 kg de calciu, din care 98% este fixat în schelet, iar 2% circulă liber prin sânge. Calciul e o substanță bazică în stare să neutralizeze aciditatea și produșii toxici din organism. Pentru că metabolismul folosește calciu, el trebuie înlocuit permanent.

Contracția mușchilor, funcționarea inimii și sinteza de celule noi consumă zilnic 1 gram de calciu, pe care tu trebuie să-l aduci din alimente. Atenție, dacă nu mănânci zilnic produse bogate în calciu, corpul tău va fi nevoit să-l ia din oase și de aici până la fracturi mai e doar un pas.

CE ALIMENTE CONȚIN CALCIU?

Există 3 surse alimentare de calciu:

- **de origine ANIMALĂ**: lapte și produse lactate, ouă, pește din conservă mâncat cu tot cu oase
- **de origine VEGETALĂ**: boabe de soia, fasole, linte, legume cu frunze verzi (spanac, varză), alune și migdale, boabe de cacao, pâine
- **apa de băut**

Nu e suficient ca un aliment să fie bogat în calciu, el trebuie să poată fi absorbit și folosit în corpul tău. Calciul care provine din lapte este deja asociat cu vitamina D, motiv pentru care e ușor de fixat și de utilizat de către organism.

Calciul din vegetale e mai puțin eficient, el poate fi folosit doar în proporție de 4-5%, față de calciul din lactate care se absoarbe în proporție de 40%.

De reținut: dacă vrei să crești înalt și să ai oase puternice, consumă zilnic produse lactate!

O porție de calciu (300 mg) înseamnă:

FIERUL

Cuvântul „fier" te duce cu gândul la ceva tare, rezistent. Deși depozitele de fier din organism sunt de numai câteva grame, rolul acestui mineral e foarte important. Fierul intră în alcătuirea globulelor roșii, niște celule din sânge care transportă oxigenul de la plămâni la toate țesuturile din corpul tău (inimă, mușchi, piele).

Dacă nu consumi suficient fier, aprovizionarea celulelor cu oxigen va fi redusă, iar tu o să devii palid, obosit, sensibil la frig și infecții, într-un cuvânt ANEMIC. Nici mușchii nu pot funcționa fără oxigen, deci îți vei pierde și rezistența la efort.

CE ALIMENTE CONȚIN FIER?

Fierul din alimente poate fi de origine:

- **ANIMALĂ**: ficat, carne, pește, fructe de mare;
- **VEGETALĂ**: legume verzi (spanac, broccoli), cereale integrale, fasole boabe, fructe uscate, ciocolată, nuci și semințe.

Cantitatea mare de fier dintr-un aliment nu garantează eficiența lui. Fierul din produsele animale se absoarbe de 3 ori mai bine decât fierul din produsele vegetale. În plante există niște substanțe numite ***fitați*** care blochează fierul și îl fac greu de folosit de către corpul tău.

Când mănânci o pulpă de pui se absoarbe 30% din fierul pe care îl conține, în timp ce din spanac nu poți să iei decât 10% din fier. Oare Popeye Marinarul știe asta?

CURIOZITĂȚI DE... FIER

Cu cât o bucată de carne e mai închisă la culoare, cu atât conține mai mult fier. Carnea roșie (porc, vită) este mai bogată în fier decât cea albă (pui, curcan), iar pulpele de pasăre conțin de 2 ori mai mult fier decât pieptul.

Fie că e crudă sau gătită, concentrația în fier a cărnii rămâne aceeași. Faptul că e bine făcută sau în sânge influențează doar gradul de digestie a proteinelor, nu și conținutul de fier.

Obiceiul de a pune oțet sau zeamă de lămâie în salată nu e întâmplător. Absorbția fierului din legume crește în prezența vitaminei C și în mediul acid. Același efect îl are și sosul de roșii folosit la tocănițe: mărește absorbția fierului din carne.

SAREA

Fără sare nu ar exista viață, pentru că sarea reține apa în celule. Dacă n-ar fi sarea, oamenii, animalele și plantele s-ar deshidrata (ar pierde apa) și ar muri. Sarea se mai numește ***clorură de sodiu*** deoarece e formată dintr-o particulă de sodiu și una de clor. Toate produsele din natură, de la frunze și apă până la carne și lapte, conțin un pic de sare.

Dacă fără sare nu putem trăi, nici prea multă sare nu e sănătoasă. Excesul de sare poate duce la retenție de lichide în organism, crește tensiunea arterială și îngreunează munca inimii și a rinichilor. După ce mănânci sărat să nu te miri că ți-e sete, corpul tău are nevoie de apă ca să dilueze sarea și să scape de ea prin urină. Sarea iubește apa, sunt 2 parteneri care se completează și se atrag!

doza zilnică de sare (NaCl) = 6 g

SAREA ÎN BUCATE

De unde vine expresia „ca sarea în bucate"? De la faptul că orice produs, inclusiv dulciurile și prăjiturile, au gust mai bun dacă le pui puțină sare. Ea are această capacitate unică de a elibera și intensifica aromele dintr-o mâncare.

Pe lângă rolul gustativ, sarea păstrează calitățile alimentului, împiedică alterarea lui, îl conservă. Sarea este cel mai vechi și mai cunoscut agent de conservare; carnea, brânza, peștele, legumele pot fi păstrate mai mult timp dacă sunt sărate.

În afară de sarea prezentă în mod natural în alimente, toate produsele semi-preparate și ambalate, mâncărurile gătite, mezelurile și brânzeturile, prăjelile, afumăturile, conservele, sosurile, murăturile, biscuiții, pâinea și produsele de rontăit conțin cantități mari de sare. Poți renunța la solniță, mâncarea pe care o consumi are deja sarea inclusă.

Ș? știai că...

...termenul „salariu" vine de la „sare"? Pe vremea romanilor, sarea era considerată un produs valoros și foarte rar. De aceea recompensa pentru o lună de muncă era plătită în pungi mici cu sare.

Sarea pe care o ai tu pe masă provine fie din pământ, fie din mare. Din minele subterane sarea este extrasă și apoi purificată, iar din apa mărilor și oceanelor sarea este concentrată prin evaporare.

Marile famili

de alimente

FĂINOASELE ȘI DULCIURILE

Oamenii primitivi erau vânători nomazi, trăiau în triburi și erau obligați să se mute mereu în căutarea vânatului. Agricultura a apărut acum 10 000 de ani, când oamenii au început să cultive pământul. A fost momentul în care populațiile migratoare s-au stabilizat, obligate fiind să rămână într-un loc și să-și îngrijească recoltele.

Agricultura hrănește mai multe persoane decât vânătoarea, așa că populația globului a început să crească din momentul în care aprovizionarea cu mâncare a fost rezolvată. Cerealele, sub diverse forme, furnizează mai mult de jumătate din toate caloriile consumate în lume. Fie că e vorba de grâu (pâine, paste făinoase), orez sau porumb (mămăligă), de mii de ani alimentația oamenilor se bazează pe făinoase și produse cu amidon.

PRODUSELE CU AMIDON

De-a lungul timpului oamenii au selecționat un număr mic de plante pentru a se hrăni. Din cele peste 300 000 de specii de plante, doar 30 sunt importante în alimentație și 8 dintre ele sunt cereale. Principalele plante cultivate în lume sunt grâul, orezul, porumbul și cartofii.

Fiecare țară are un tip de produs cu amidon care o reprezintă: chinezii, indienii și spaniolii mănâncă mult orez, italienii paste făinoase și pizza, nemții cartofi, francezii pâine, arabii lipie și năut (humus), iar mexicanii fasole și porumb.

Noi, românii, am făcut o combinație din toate aceste culturi culinare, așa că dieta noastră include și pâinea, și mămăliga, și cartoful, și orezul. Cât despre pizza și paste, se știe că sunt preferatele tuturor!

CARE SUNT ALIMENTELE CU AMIDON?

Amidonul este un carbohidrat complex, cu absorbție lentă, care există în:

- **făinoase (cereale și derivatele lor):** pâine, paste făinoase, orez, mămăligă

- **leguminoase:** fasole, mazăre, linte, năut
- **fructe oleaginoase:** nuci, alune

- **legume:** cartofi, sfeclă, morcovi

Pâinea, aliment universal

În multe culturi pâinea simbolizează viața, munca, fertilitatea sau prietenia. În limba franceză termenul prieten, ***copain*** (*pain* = „pâine"), desemnează persoana cu care împarți pâinea. În anii 1950 se consumau pe an mai mult de 90 kg pâine de persoană! Inclusiv expresia „a lua cuiva pâinea de la gură" înseamnă a priva o persoană de lucrurile de bază, necesare supraviețuirii.

Cartoful, leguma românului

Binecunoscutul cartof are o vechime de numai 500 de ani. Originea lui este în Munții Anzi din America de Sud și a fost adus în Europa în anul 1560 de spaniolul Pizarro, un conchistador. Cartoful este foarte hrănitor și ușor de cultivat, prin urmare multe popoare l-au transformat rapid în aliment de bază. În Franța a fost folosit mult timp ca hrană pentru porci și abia din secolul al XVIII-lea a fost acceptat și pe mesele oamenilor.

Popcorn, made in USA

Floricelele de porumb sunt un produs tradițional al indienilor americani. În anul 1600, șeful de trib Quadequina le-a arătat englezilor din colonie o specie de porumb diferită de porumbul obișnuit, cu grăunțele mai mici. Acesta avea proprietatea să se umfle și să plesnească în contact cu o sursă de căldură. Englezii l-au numit atunci *popcorn*, adică „porumbul care explodează".

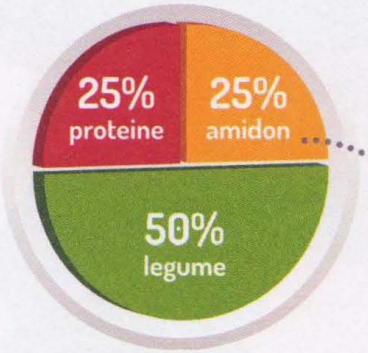
LEGUMINOASELE, UN ALT FEL DE LEGUME

Boabele unor plante comestibile (fasole, mazăre, linte, soia) nu pot fi considerate legume pentru că mai mult de jumătate din compoziția lor este reprezentată de amidon. Pe lângă glucide lente, leguminoasele conțin și proteine vegetale într-un procent de 8-18%, de aceea pot fi folosite ca alternativă la produsele din carne.

Fiind atât de hrănitoare și concentrate în nutrienți, leguminoasele sunt un fel de **produs „3 în 1"**: au fibrele și mineralele din legume, amidonul din cereale și proteinele din carne. Bunicii noștri știau ei ce știau când numeau fasolea „carnea săracului"! Pune-le și tu în farfurie măcar de 2 ori/săptămână! Ciorbă și iahnie de fasole, supă de linte, produse din soia, pastă de năut (humus) sau fasole bătută, iată doar câteva preparate delicioase din leguminoase.

CE LOC OCUPĂ AMIDONUL ÎN FARFURIA TA?

Dacă glucidele reprezintă 55% din aportul zilnic de calorii, înseamnă că trebuie să mănânci produse cu amidon în fiecare zi și la fiecare masă. Carbohidrații lenți țin de foame și eliberează treptat energia de care are nevoie corpul tău, ei sunt un aliment de bază.



În farfuria ta, produsele cu amidon reprezintă garnitura; carnea, brânza, ouăle și grăsimile (unt, ulei, smântână) nu au glucide, de aceea ele trebuie mâncate cu pâine, orez, cartofi sau mămăligă. Combină alimentele unele cu altele – acestea se completează între ele, iar tu vei avea o farfurie echilibrată, cu toate substanțele nutritive prezente în ea.

Când vine vorba de produse cu amidon, poți să alegi ce-ți place sau ce ai poftă în acel moment. Sunt persoane care mănâncă adesea carnea alături de cartofi, în timp ce alții o preferă cu mămăligă sau orez. Sendvișul e o combinație corectă între pâine, brânză și mezeluri, iar mazărea cu pui și fasolea cu cârnați sunt și ele exemple de mâncăruri echilibrate. Dacă tocănița sau ciorba nu au cartofi, poți să le completezi cu pâine.

Alege un produs cu amidon la fiecare masă, toate sunt echivalente între ele.

1 felie pâine = 2 linguri mămăligă = 2 linguri cartofi = 2 linguri mazăre/fasole = 2 linguri orez = 2 linguri paste

?! știai că...

...pâinea prăjită conține același număr de calorii ca și pâinea proaspătă? Prin uscare se elimină apa și greutatea devine mai mică, însă nutrienții și caloriile se concentrează. Chiar dacă e mai ușoară, o felie de pâine prăjită e la fel de hrănitoare; să nu crezi că nu îngrașă. Avantajul e că se digeră mai ușor și nu produce balonare.

Un cartof mediu, în funcție de felul în care e preparat, are:

- **80 cal** – fiert sau copt (0 g grăsime)
- **140 cal** – piure (6 g unt)
- **280 cal** – prăjit (15 g ulei)
- **450 cal** – chipsuri (30 g ulei)

RAFINAT SAU INTEGRAL?

Amidonul din cereale este depozitat în miezul grăunțelor, sub un înveliș format din fibre de celuloză, care nu poate fi digerat de oameni. Ca să putem extrage amidonul din boabele de cereale, ele trebuie măcinate. Așa este separată făina (amidonul) de tărâțe (coaja bobului). Făina albă este amidon pur, în timp ce făina integrală este un amestec de amidon și tărâțe (fibre) în proporții variabile.

Dacă ar fi să descompunem cerealele în nutrienți, ele conțin:

- **50% glucide** (amidon + celuloză)
- **5-8% proteine** (gluten)
- **urme de grăsimi**
- **apă**
- **minerale** (fier, magneziu, cupru, fosfor, zinc)
- **vitamine din grupul B**

În învelișul bobului nu se găsesc doar fibrele, ci și mineralele și vitaminele. Deși prezente în cantitate mare, mineralele și vitaminele din cereale nu pot fi folosite în organism decât parțial, deoarece sunt legate de substanțe care le împiedică absorbția. Deci, singurul motiv pentru care ar trebui să consumi cereale integrale este aportul de fibre.

Fie că e vorba de pâine, orez sau paste integrale, ele nu sunt mai hrănitoare, ci au mai multe fibre, lucru care ajută digestia. Însă conțin același număr de calorii ca și varianta clasică (albă), iar de îngrășat, îngrașă la fel! Concluzia: pâinea și pastele făinoase sunt sănătoase indiferent de culoare, iar dacă vrei mai multe fibre, ronțăie câteva bucățele de legume.

PÂINEA ALBĂ ÎNGRAȘĂ MAI PUȚIN

Înarmează-te cu un cântar de bucătărie și cu 4-5 sortimente de pâine: franzelă albă, pâine de secară, graham, pâine integrală, cu semințe, cu tărâțe etc. Taie din fiecare o felie egală ca grosime și suprafață. Cântărește-le și notează greutatea.

Orice fel de pâine are același număr de calorii, în medie 250 cal/100 g. Cu cât felia e mai grea, cu atât va avea mai multe calorii.

Ce observi?

Deși feliile sunt identice ca mărime, greutatea lor diferă: pâinea de secară și cea cu tărâțe sunt cele mai grele, iar pâinea albă e cea mai ușoară. Pâinea integrală are mai multe fibre provenite din tărâțe. Fibrele sunt grele și rețin apa, de aceea pâinea integrală va fi mai grea decât pâinea albă.

CONCLUZIA:
Felia de pâine albă e pufoasă și „umflată" cu aer, cântărește mai puțin, deci îngrașă mai puțin!

CARBOHIDRAȚII ȘI SILUETA

Toată lumea spune că pâinea, făinoasele și cartofii îngrașă. Adevărul e că nu amidonul îngrașă, ci produsele cu care este asociat. Dacă pui caşcaval și mezeluri pe pâine, prăjești cartofii în ulei, torni zahăr în orezul cu lapte și faci pastele cu sos din 4 feluri de brânză, nu amidonul e vinovat. De vină pentru caloriile în exces sunt „însoțitorii"!

Amidonul înseamnă glucide, adică 4 cal/gram. Dacă la asta adaugi zahăr (4 cal/g) și grăsime (9 cal/g) obții produse complexe, care nu mai au nicio legătură cu banalele făinoase de la care ai plecat.

Din făină cu apă și sare se fac pâinea și pastele făinoase. Până aici totul e simplu și sigur pentru siluetă. Dacă în rețetă se pune grăsime rezultă produsele de patiserie, iar dacă se pune și zahăr se obține toată gama de dulciuri și produse de cofetărie.

pâine, paste = produse de bază = făină + apă

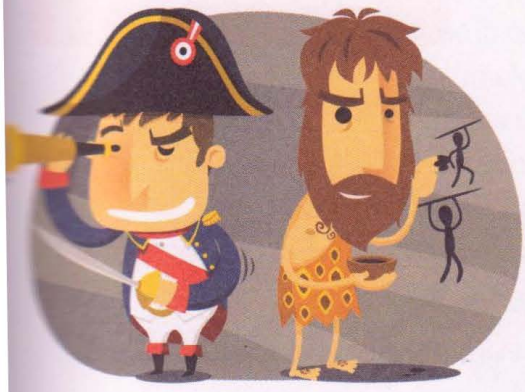
patiserie, snackuri = produs 2 în 1 = făină + grăsime

prăjituri, dulciuri = produs 3 în 1 = făină + grăsime + zahăr

DULCIURILE

Tuturor ne place zahărul! Pentru că are această capacitate unică de a intensifica și ameliora gustul oricărui aliment. Cu zahăr totul devine mai bun! Zahărul este elementul-cheie al întregii industrii alimentare, el nu se folosește doar în dulciuri și în deserturi, ci și în multe alte produse: conserve, mezeluri, semipreparate, produse de tip *fast-food*, snackuri, băuturi răcoritoare, lactate, cereale, pâine și sosuri. Zahărul este și potențiator de gust, și conservant.

Oamenii au descoperit și au îndrăgit mierea încă din Epoca de Piatră. Mierea a rămas îndulcitorul de bază în Europa până în secolul al XVI-lea, când a apărut pe piață zahărul, mai ușor de depozitat și de transportat. Deși metoda de extragere a zahărului din trestie era cunoscută încă din Antichitate, zahărul a fost considerat mult timp un produs de lux, rar și scump, vândut în pungi mici pe post de condiment sau de medicament.



Abia sub Napoleon a fost descoperită fabricarea zahărului din sfeclă, moment în care prețul lui a scăzut și toată lumea a putut să-și permită să-l consume.

Zahărul e un condiment, nu un aliment!
El ar trebui consumat în cantitate mică, presărat peste mâncare.
Medicii recomandă consumul a maximum 4-6 lingurițe/zi la adulți și 2-4 lingurițe/zi la copii.

TOT ZAHĂRUL E LA FEL

Deși există în mai multe variante de culoare (alb, brun, roșu) și poate proveni din sfeclă sau din trestie, tot zahărul e la fel: este un dizaharid format dintr-o moleculă de glucoză și una de fructoză, conține doar calorii „goale" și nu are niciun avantaj pentru sănătate. Zahărul face parte din categoria agenților de îndulcire, alături de miere, fructoză, sirop de porumb, de arțar sau de agave.

1 linguriță/cub zahăr de orice fel (5 grame) = 20 cal

Toți agenții de îndulcire sunt naturali, însă din punct de vedere nutritiv conțin doar energie, organismul nu are nevoie de ei și trebuie consumați doar pentru plăcerea gustului. Dacă vrei ceva dulce, mănâncă fructe, sunt desertul cel mai diluat în zahăr și în calorii, cel mai concentrat în vitamine și cel mai sănătos.

HOCUS-POCUS CU ZAHĂR

După câteva minute de contact cu un aliment, papilele gustative din gură se obișnuiesc și tu nu mai simți gustul. Prezența zahărului are un efect incredibil: le face din nou sensibile.

EXPERIMENT: ia o lamă de gumă de mestecat și mestec-o câteva minute, până când își pierde gustul. Pune-o într-un pahar cu apă îndulcită cu 4 linguriță de zahăr. Așteaptă câteva minute și mestec-o din nou. Miracol! Guma are din nou gust!

EXPLICAȚIA:
Zahărul îmbunătățește gustul oricărui produs, toate aromele se intensifică atunci când vin în contact cu zahărul.

MIEREA, O CAPCANĂ DULCE

Mierea are aceeași structură ca zahărul, dar are o putere de îndulcire foarte mare. Ambele sunt dizaharide, formate dintr-o moleculă de fructoză și una de glucoză, însă mierea se absoarbe mai repede în sânge.

Mierea e un fel de zahăr topit și la cantități egale conține mai multe calorii și îngrașă mai tare decât zahărul. Dacă vrei să folosești miere, pune doar un vârf de linguriță, face cât una întreagă de zahăr.

1 linguriță miere (15 g) = 50 cal

Avantajele mierii pentru sănătate țin mai degrabă de efectul ei calmant în aplicații locale: dureri în gât, arsuri, gastrite. Folosește mierea ca pe un medicament, nu ca pe un aliment!

DETECTIVII DE ETICHETE

AFLĂ CE CONȚIN FULGII DE CEREALE

Cerealele pentru micul dejun pe care tu le pui în lapte au mult zahăr sau miere, cam 6 linguriță la 100 g. Deși există o mulțime de variante de fulgi de cereale, conținutul de zahăr și calorii e aproape identic.

Strânge etichetele de pe 4 cutii de cereale: cu fructe, cu ciocolată, cu fibre, cu scorțișoară. Compară conținutul de calorii, zahăr, grăsimi, fibre și minerale din fiecare.

Concluzia:
Indiferent de reclama de pe cutie, cerealele au aproape același conținut, așa că mănâncă-le pe cele care-ți plac!

CIOCOLATA, UN DULCE DE NOTA 10

Preparată din boabe de cacao și zahăr, ciocolata este produsul premium la categoria dulciuri. Spre deosebire de zahăr, care are doar calorii „goale", ciocolata este o sursă de minerale (magneziu, potasiu, fier), conține nutrienți cu efect antioxidant și are acțiune tonică asupra sistemului nervos. Ciocolata este un produs adresat atât sănătății, cât și plăcerii, în ea există substanțe ce dau o stare de bine.

Materia primă și ingredientul-minune ale ciocolatei sunt boabele de cacao, din care se extrage untul și pulberea de cacao. Ciocolata este un concentrat de zahăr și grăsime, 30-35% zahăr și 35-45% cacao, ajungând până la 85-95% cacao în ciocolata neagră. Poți considera ciocolata ca fiind o esență de nutrienți, un stimulent pentru organism și un răsfăț pentru simțuri. Și, ca orice esență, ciocolata se consumă în doze mici și se savurează pe îndelete.

DETECTIVII DE ETICHETE

AFLĂ CE CONȚINE CIOCOLATA

Cu cât ciocolata are mai multă cacao, cu atât e mai neagră, mai amară, mai bogată în nutrienți, dar și în calorii. Iată dovada că un aliment sănătos nu e întotdeauna dietetic. Ca să te bucuri de efectul magic al boabelor de cacao, ai grijă ca ciocolata pe care o consumi să conțină unt de cacao, nu grăsime de cocos sau de palmier.

Strânge 6 etichete diferite de ciocolată: neagră, albă, cu lapte, cu alune, cu cremă de fructe, cu biscuiți. Compară conținutul de minerale, fibre, grăsimi și calorii din fiecare.

Ce observi?
Ciocolata albă are cel mai mult unt de cacao, adică grăsime, iar ciocolata neagră conține mai multă pulbere de cacao. Adaosul de lapte sau alte ingrediente „diluează" concentrația de calorii.

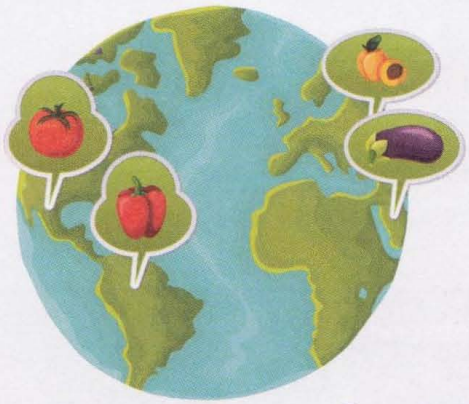
Ți-ai știai că...

...boabele de cacao au fost folosite mai întâi de azteci, în America Centrală? Ei le considerau produse magice, în stare să crească rezistența corpului și să înlăture oboseala, un fel de „hrană a zeilor". În anul 1500 boabele de cacao au fost aduse în Europa și, inițial, din ele se făcea o băutură amară, asemănătoare cafelei. Regina Spaniei a îndulcit rețeta cu zahăr și abia două secole mai târziu, în anul 1700, francezii au transformat ciocolata într-un produs solid, așa cum e consumat astăzi.

LEGUMELE ȘI FRUCTELE

Când vine vorba de legume și fructe, toată lumea spune în cor: sunt sănătoase! Pline de apă, fibre, vitamine și minerale, legumele și fructele sunt alimente care trebuie consumate zilnic, chiar de mai multe ori pe zi. Ele stau la temelia piramidei alimentare, reprezintă cel mai mare procent din dieta unei zile, sunt alimente de bază. Cu o precizare: legumele se pot consuma nelimitat (cu cât mai multe, cu atât mai bine), în timp ce fructele trebuie considerate un desert.

Legumele și fructele pe care le găsești azi în piață nu au crescut dintotdeauna în grădinile noastre. Multe dintre soiuri au fost aduse din țări îndepărtate cu vapoarele sau caravanele de negustori și au fost aclimatizate aici. De pe malurile Mediteranei, din Orient sau din Americile descoperite de conchistadori, speciile de vegetale au migrat în Europa, s-au adaptat noului climat și ne-au îmbogățit alimentația.



Roșia vine de la aztecii din America Centrală, ceapa și vânăta s-au născut în India, ardeiul gras și dovlecelul au migrat din Mexic, caisele și piersicile sunt originare din Asia Centrală, iar căpșunile vin din Chile. Profită de această diversitate și umple-ți farfuria de culoare și sănătate!

FITONUTRIENȚII – O NOUĂ CLASĂ DE NUTRIENȚI DIN PLANTE

De puțin timp oamenii de știință au identificat în vegetale o categorie nouă de substanțe cu efect benefic asupra sănătății. Numiți **fitonutrienți** (de la *fito* = „plante"), acești compuși sunt de fapt pigmenții care dau culoare fructelor și legumelor.

Deși sunt prezenți în cantitate foarte mică (micronutrienți), efectele lor sunt miraculoase: acțiune antioxidantă de reparare și întinerire a celulelor, protecție împotriva bolilor, inclusiv a cancerului, susținere pentru funcționarea inimii și a sistemelor circulator și nervos. Chiar dacă sunt incomplet cunoscuți, fitonutrienții din vegetale depășesc în eficiență orice suplimente luate din farmacie și îi oferă organismului beneficii complexe, de care numai natura este capabilă.

Exemple de fitonutrienți cu efect binefăcător: carotenoizi portocalii din morcov, pepene galben și caise, indoli albi din conopidă și varză, licopen roșu din roșii și grepfrut, resveratrol mov din struguri, betanină grena din sfeclă, clorofilă verde din spanac și pătrunjel, antocianine din varză roșie.

LEGUMELE – UN COCKTAIL DE SĂNĂTATE

Termenul „legume" este extrem de larg și cuprinde sub umbrela lui 3 categorii diferite de vegetale, împărțite în funcție de conținutul de amidon din structură:

- **legume cu un conținut MARE de amidon (10-20%)**: cartofi și leguminoase (boabe de fasole, mazăre, soia, linte și năut); au un conținut de amidon apropiat de cel al cerealelor și trebuie încadrate în categoria glucide lente/făinoase;
- **legume cu un conținut MEDIU de amidon (5-8%)** sau rădăcinoase: morcov, sfeclă, gulie, ceapă; în bulbul lor este concentrată rezerva de energie a plantei;
- **legume cu un conținut REDUS de amidon (sub 5%)**, adică verdețuri sau crudități: varză, conopidă, spanac, dovlecei, vinete, roșii, ardei gras etc.

Fiecare plantă este unică în felul ei, atât din punct de vedere al culorii și gustului, cât și din punct de vedere al segmentelor care sunt comestibile. De la unele specii mâncăm frunzele sau fructele, în timp ce de la altele consumăm tuberculii sau rădăcinile. Iată câteva exemple cu părțile din plante pe care le poți mânca:

- **frunzele**: salată, urzici, spanac, varză
- **florile**: conopidă, broccoli
- **fructele**: roșii, ardei gras, dovlecel, castravete
- **tijele**: țelină, rubarbă
- **rădăcina**: morcov, sfeclă, gulie
- **bulbii**: ceapă, usturoi
- **planta în totalitate**: ciuperci, praz, andive, sparanghel

amidon peste 10%

amidon 5-8%

amidon sub 5%

legume = vegetale cu un conținut de amidon sub 10%

Pătrunjelul conține mai multă vitamina C decât lămâia și portocala și mai mult fier decât spanacul!

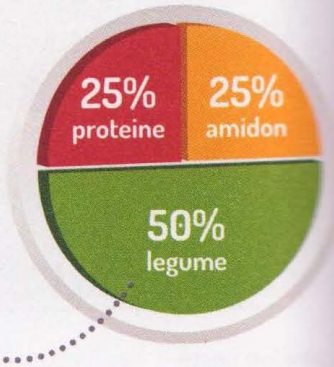
Frunzele lui de culoare verde-închis au mult acid folic (vitamina B_9) care împreună cu fierul fac din pătrunjel un aliment-minune împotriva anemiei.
La noi pătrunjelul este considerat un condiment care „dă față" frumoasă supei și tocănițeI.
În țările arabe însă, din pătrunjel se face o salată numită ***tabuleh***, deci se mănâncă în cantități mari.
Fă și tu din pătrunjel un aliment, el crește imunitatea și rezistența la boli, înlătură oboseala și îmbunătățește digestia.

CE LOC OCUPĂ LEGUMELE ÎN FARFURIA TA?

LEGUME sunt acele alimente bogate în apă (85-95%), fibre, vitamine, minerale și fitonutrienți și sărace în proteine, glucide, grăsimi și calorii. Într-o farfurie ideală, legumele trebuie să ocupe jumătate din suprafață, fie că e vorba de salată, verdețuri proaspete, legume congelate sau gătite.

Legumele sunt principala sursă de apă, fibre, vitamine, minerale și fitonutrienți a organismului. Crude sau gătite, proaspete sau congelate, mănâncă legume fără limită de cantitate!

De azi înainte când spui LEGUME să nu te gândești la cartofi și mazăre, ele sunt mai concentrate în calorii decât restul vegetalelor, iar în farfuria ta se vor afla în zona destinată garniturii, adică a carbohidraților (ca și pâinea, orezul, mămăliga).



Cu excepția aportului de vitamine și minerale, valoarea nutritivă a legumelor este redusă: ele nu te hrănesc, ci mai degrabă au grijă de sănătatea ta. Sunt principala sursă de vitamine, îți îmbunătățesc digestia și te ajută să te simți sătul cu puține calorii. Legumele nu trebuie mâncate singure, ci în combinație cu alimente bogate în proteine sau carbohidrați: carne, pește și ouă, orez și paste făinoase, pâine și brânzeturi.

Legumele nu au grăsime, deci nu uita să pui ulei în salată sau puțin unt peste legumele gătite. Tot cu o garnitură sau o salată de legume poți să echilibrezi și produsele bogate în calorii sau în grăsimi, cum ar fi tocăturile, mezelurile, semipreparatele.

Ș? știai că...

...sucul de roșii este o alternativă sănătoasă la sucul de portocale?

Roșia este o legumă-fruct ce poate fi consumată crudă, transformată în supă sau în suc. Sucul de roșii este bogat în antioxidanți, minerale și vitamine, are doar jumătate din caloriile unui suc de portocale și nu conține niciun gram de zahăr!

CURIOZITĂȚI DESPRE LEGUME

Cu cât sunt mai închise la culoare sau mai **intens colorate**, cu atât conțin mai mulți fitonutrienți (pigmenți vegetali), dar și cantități crescute de vitamina C și minerale.

Mediul acid (oțet, sos de roșii, zeamă de lămâie) îmbunătățește absorbția fierului din vegetale (spanac, broccoli, urzici).

Dacă sunt **consumate crude**, sunt mai sănătoase; temperatura înaltă și gătitul distrug o parte din vitamine, iar prin fierbere se pierde o parte din minerale.

Dacă sunt **de sezon** și cumpărate din piață, au mai multe vitamine; prin transport și depozitare îndelungată o parte din vitaminele din legume se pierd (oxidează).

Legumele congelate sunt la fel de sănătoase și de bogate în nutrienți ca și cele proaspete; frigul este cel mai sigur agent de conservare și previne pierderea de vitamine prin depozitare.

Uleiul și untul puse peste legume cresc absorbția micronutrienților liposolubili (care se dizolvă în grăsime): vitamina A din morcovi, licopenul din roșii etc.

METODE PRIN CARE POȚI SĂ TE ÎMPRIETENEȘTI CU LEGUMELE

- dacă vrei un suc proaspăt stors, fă-l din fructe combinate cu legume, va fi mai diluat în zahăr și mai concentrat în fitonutrienți

- consumă cât mai des supe-cremă sau ciorbe de legume, indiferent de anotimp sau de momentul zilei; în Franța masa de seară se numește *souper*, deoarece atunci se mănâncă supă

- îmbunătățește orice rețetă de sos sau de mâncare cu legume proaspete sau congelate; tocănițele, pastele sau orezul câștigă culoare și sănătate prin adaosul de legume

- ronțăie legume proaspete, tăiate în rondele sau în bastonașe, pe post de gustare; sunt o alternativă sănătoasă la orice produs dulce sau făinos

- adaugă în orice sendviș câteva felii de legume proaspete: roșii, ardei gras, castravete, salată, varză tocată, ardei copți

- pune pe orice tip de pizza extra-toppinguri de legume: ciuperci, ardei grași, roșii, ceapă

PIGMENȚII VEGETALI, UN INDICATOR DE pH

Ce legătură este între chimie și bucătărie? Pigmenții naturali din legume pot fi folosiți ca indicator de culoare care să arate dacă un mediu este bazic sau acid. Unitatea de măsură pentru aciditate e numită **pH**. Este un număr care variază de la 0 la 14, unde cifra 7 este considerată starea neutră.

Tot ce e sub 7 (de la 0 la 6) definește mediul acid, iar cifrele mari (de la 8 la 14) înseamnă mediu bazic (alcalin). Oțetul și lămâia creează un mediu acid, iar bicarbonatul de sodiu și apa minerală determină un mediu alcalin. Iată cum își schimbă culoarea pigmenții din legume în funcție de mediu:

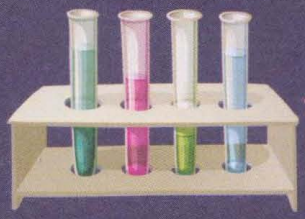
- **pigmentul alb** din conopidă și ceapă se îngălbenește în mediu alcalin și rămâne neschimbat în mediu acid;
- **pigmentul verde** din spanac și broccoli (clorofila) capătă o culoare maronie în mediu acid și rămâne neschimbat în mediu bazic;
- **pigmentul roșu** din sfeclă își crește intensitatea nuanței în mediu acid, iar soluțiile alcaline îl fac albastru-violet.

HOCUS-POCUS CU O VARZĂ

Experimentează cum se schimbă culorile în funcție de pH

la o jumătate de varză roșie, taie-o în bucăți mari și pune-o la fiert 20-30 de minute într-un vas cu apă. Va rezulta un lichid colorat frumos în mov.

Pregătește 3 pahare diferite: unul cu apă de la robinet, al 2-lea cu apă în care ai dizolvat o linguriță de bicarbonat de sodiu și al 3-lea cu apă în care ai turnat 2 linguri de oțet. Pune în fiecare pahar o linguriță din lichidul obținut în urma fierberii verzei.

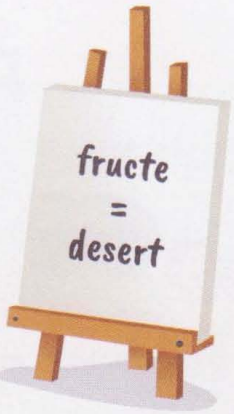


REZULTATUL E MAGIC:
Mediul acid cu oțet va face lichidul roșu, iar mediul alcalin cu bicarbonat va face lichidul albastru. În paharul neutru, lichidul va rămâne mov.

Împarte legumele de mai jos în funcție de sezon: fă un ✕ de culoare roșie în dreptul celor care apar în anotimpul cald (primăvară-vară) și un ✕ de culoare albastră pentru cele care aparțin sezonului rece (toamnă-iarnă).

○ morcovi	○ dovlecei	○ ridichi	○ salată verde
○ cartofi	○ ardei gras	○ sfeclă	○ spanac
○ mazăre	○ varză	○ andive	○ țelină
○ castraveți	○ conopidă	○ praz	○ gulie
○ roșii	○ urzici	○ ciuperci	○ gogoșari
○ vinete	○ ceapă verde	○ dovleac	○ fasole verde

FRUCTELE



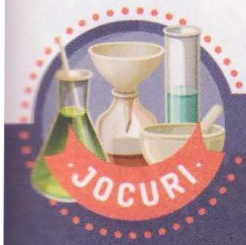
Fructele sunt desertul ideal și le poți consuma la finalul unei mese, ca ajutor pentru digestie, în pauza de la școală, ca pe o gustare hrănitoare, sau înainte de efortul fizic, ca sursă eficientă de energie. Mănâncă fructe dacă ai poftă de ceva dulce. Alege fructe de sezon, coapte la lumina soarelui și ținute cât mai puțin timp în cămară sau în frigider, dacă nu vrei să piardă din vitamine. Și nu uita, când e posibil, să le consumi cu tot cu coajă!

Dacă legumele sunt alimente de bază, fructele sunt cel mai sănătos desert. Pe lângă vitamine, minerale, fibre și fitonutrienți, fructele conțin și zahăr. Faptul că zahărul din fructe e diluat într-o cantitate mare de apă și amestecat cu multe fibre duce la concluzia că nu există un produs dulce mai sănătos decât fructele!

Molecula de fructoză (zahărul din fructe) este cel mai dulce monozaharid existent în natură; are o putere de îndulcire dublă față de zahărul clasic. Din punct de vedere caloric, fructoza conține 4 cal/g, la fel ca toți carbohidrații, însă avantajul ei este că se absoarbe lent în sânge și eliberează energia treptat.

Fructele se clasifică în 2 categorii: unele care se coc în pom sau pe tulpina plantei și altele care pot fi culese verzi pentru că se coc ulterior, în timp.

- **Fructele climaterice** (caise, piersici, mere, banane, pere) sunt fructele care se coc și după ce au fost culese.
- **Fructele non-climaterice** (cireșe, căpșune, ananas, portocale) sunt fructele care trebuie lăsate să se matureze complet și abia apoi pot fi culese.



CUM SĂ GRĂBEȘTI COACEREA FRUCTELOR

Cumpără 3 banane necoapte, cu coaja verde. Pune una dintre ele într-o pungă de hârtie și închide-o bine. Pe cea de-a 2-a pune-o într-o altă pungă de hârtie, împreună cu un măr tăiat în felii, și închide totul ermetic. A 3-a banană las-o pe masă.
Așteaptă 2 zile și apoi controlează gradul de coacere a bananelor.

Ce observi?
Banana introdusă în punga cu feliile de măr e cea mai coaptă, iar banana care a stat pe masă e cea mai necoaptă.

EXPLICAȚIA:
În timp ce se coc, fructele produc un gaz numit ***etilen***, care grăbește coacerea. Bananele care au fost închise în pungă s-au copt mai repede pentru că etilenul a fost mai concentrat. Mărul, care produce și el etilen, a dublat viteza de coacere a uneia dintre banane.

Fructe campioane

vitamina C

potasiu

fibre

calciu

vitamina A

fructoză (zahăr)

SUCUL DE FRUCTE NU E APĂ!

Când erai mic și nu puteai mesteca, mama ta îți dădea fructele pasate sau transformate în suc. Acum ești mare și trebuie să le mănânci cu tot cu pulpă, doar așa simți că te saturi și o să te oprești după 1-2 fructe. Fructele conțin zahăr, astfel încât dacă mănânci prea multe te vei îngrășa!

Când transformi fructele în suc, arunci la gunoi coaja și pulpa care conțin multe fibre, iar în pahar îți rămân doar apa și zahărul (fructoza). Într-un pahar de suc intră zeama din 3 fructe, pe care tu îl dai pe gât ca pe apă. Dacă ar fi să mesteci acele fructe ți-ar lua minimum 10-15 minute – așa, le înghiți într-o clipă!

Veștile proaste nu se termină aici: creierul tău nu știe să numere caloriile venite din lichide, din cauza asta, fie că bei apă, fie că bei suc, el o să creadă că n-a mâncat nimic. Însă un pahar de suc conține calorii cât un sendviș!

Toate sucurile conțin mult zahăr, nu satură, nu țin de foame sau de sete și îngrașă foarte tare.

Ultima capcană a sucului este faptul că fructoza, odată scoasă din pulpa fructelor, se comportă diferit: când rămâne în fruct e cel mai sănătos și mai lent zahăr; când e în suc se metabolizează altfel: se transformă în grăsime care se depune pe abdomen și provoacă obezitate la copii.

Concluzia: portocala se mestecă, nu se bea cu paiul!

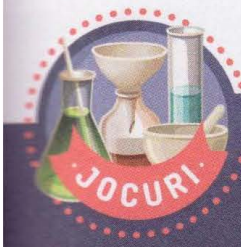
DETECTIVII DE ETICHETE

Strânge 4 etichete de sucuri: băutură răcoritoare carbogazoasă, suc natural în cutie de carton, nectar de fructe și *ice tea*. Compară conținutul de zahăr și calorii raportat la 100 ml lichid. Socotește câte grame de zahăr intră într-un pahar de 250 ml și înmulțește totul cu 4.

1 g de zahăr are 4 calorii, indiferent dacă e vorba de fructoza din fructe sau de zahărul obișnuit. Și reprezintă numai calorii „goale", fără nicio substanță nutritivă!

Câte linguriță de zahăr sunt într-un pahar cu suc?

Indiferent dacă e vorba de băutură răcoritoare carbogazoasă, suc natural din cutie de carton sau *fresh* proaspăt stors din fructe, un pahar cu suc (250 ml) are 110 cal și mult zahăr.



HOCUS-POCUS CU BULE

Cum poți să scoți bulele dintr-o băutură răcoritoare? Cu zahăr!

Apa minerală carbogazoasă și sucurile acidulate pot fi transformate instantaneu în varianta „plată" dacă introduci în ele zahăr. Pune 2 linguriță de zahăr într-un pahar cu băutură răcoritoare.

CE OBSERVI?

Sucul devine efervescent, face spumă și toate bulele ies!

EXPLICAȚIA:

Zahărul împinge la suprafață gazul carbonic conținut de băutură. Același efect obții și dacă folosești sare în loc de zahăr.

CARNEA, PEȘTELE ȘI OUL

În Epoca de Piatră oamenii trăiau în peșteri și mâncau carne crudă, fructe sălbatice, ciuperci și plante pe care le găseau în pădure. Odată cu descoperirea focului, acum 500 000 de ani, obiceiurile alimentare s-au schimbat și oamenii au început să consume mâncare gătită, mai hrănitoare și mai ușor de digerat.

Dacă la începuturi vânătoarea și pescuitul erau ocupațiile de bază, acum 10 000 de ani oamenii au început să domesticească acele animale de la care foloseau carnea, laptele, ouăle, lâna și blana. Creșterea animalelor era făcută nu doar pentru hrană, toate depindeau de animale: muncile câmpului, transportul, articolele de îmbrăcăminte și încălțăminte, îngrășămintele pentru recolte îmbelșugate.

Bogăția unei persoane era socotită în funcție de numărul de animale pe care le avea în gospodărie. Găini, porci, cai și boi, vaci și capre, animalele au fost întotdeauna un element de supraviețuire pentru rasa umană. A consuma produse animale este un element de bază într-o alimentație sănătoasă, ele aduc complexitatea de nutrienți de care ai nevoie.

Porcul este animalul care seamănă cel mai mult cu omul!
Porcul este omnivor, adică mănâncă orice, ca și noi. Porcul este comestibil până la ultima bucățică, de la urechi până la vârful cozii! Asemănarea genetică a omului cu porcul este de 94%, de aceea medicii folosesc de la porc anumite organe sau hormoni: insulina, valvele inimii, corneea de la ochi. În viitor, probabil că se va ajunge la transplantul de inimă, ficat și rinichi de origine porcină.
Comparația cu un porc nu-i place nimănui: când spui „mănânci ca un porc" sau „ești murdar ca un porc", nu e niciun motiv de laudă. Însă din punct de vedere nutritiv PORC = BUN.

CPO – UN TRIO IMBATABIL

Carnea, **P**eștele și **O**ul (**CPO**) formează cea mai puternică „echipă" de alimente. Ele sunt produse de origine animală bogate în proteine de calitatea I, minerale, vitamine și grăsimi.

Când mănânci **CPO**, corpul tău primește toți aminoacizii esențiali ca să crească și să facă mușchi puternici, vitamina B_{12} pentru creier și sistemul nervos, vitaminele A și D pentru ochi, piele și oase, mult fier, fosfor, zinc, seleniu și crom ca să fie rezistent la boli. Cu echipa **CPO** scapi de anemie și oboseală, ești sănătos și în formă maximă.

C – DE LA CARNE

Carnea poate proveni de la o mulțime de animale și, după culoare, se împarte în:

- **carne roșie**: porc, vită/viței, oaie/miel, vânat

- **carne albă**: pui, curcan, rață, gâscă, iepure

Se spune că în carnea roșie este mai multă grăsime decât în cea albă. Adevărat și fals: depinde de rasa animalului, de modul cum a fost hrănit, în ce condiții a fost crescut și, mai ales, depinde de bucata pe care tu alegi s-o mănânci; mușchiulețul de porc are tot atâta grăsime (4%) ca și pieptul de pui.

Ș? știai că...

...porcul și calul au un singur stomac, iar vaca și oaia două?
Animalele cu 2 stomacuri se numesc rumegătoare, iar ca urmare a rumegatului grăsimile din carnea lor devin mai bogate în acizi grași saturați și colesterol.
Cu cât o grăsime e mai saturată, cu atât e mai nesănătoasă, mai tare și mai neplăcută la gust.
La animalele nerumegătoare acest fenomen nu se întâmplă, iar slăninuța de porc este fragedă și gustoasă pentru că are în compoziție acizi grași mononesaturați, asemănători cu aceia din uleiul de măsline. Concluzia: porcul e mai bun decât vita!

PRO ȘI CONTRA CONSUM DE CARNE

- este un concentrat de proteine complete, ține de foame timp îndelungat și satură cu puține calorii (e prietena curelor de slăbire)
- este un aliment împotriva anemiei, conține mult fier, minerale și vitamine din grupul B
- asigură dezvoltarea și funcționarea optimă ale sistemului nervos, vitamina B_{12} din carne este esențială pentru creier
- nu dă alergii și este ușor de tolerat în orice dietă, are gust neutru și, dacă e preparată corect (fără prăjeală), este ușor de digerat

- conține grăsimi saturate și colesterol – asta dacă nu înveți să alegi bucățile de carne slabă
- se consumă frecvent sub formă de mezeluri, care sunt concentrate în grăsime și calorii – aici nu e carnea de vină, tu trebuie să faci diferența între ele
- se consumă prea des și în cantitate prea mare – din nou, cine a zis că trebuie să mâncăm carne în fiecare zi?!
- constipă și creează aciditate în organism – asta dacă uiți să o asociezi cu legume și făinoase pentru că în carne nu există deloc glucide

– DE LA PEȘTE

Când spui „pește" te poți gândi la următoarele produse:

- **pește de apă dulce** (din râuri și lacuri): păstrăv, șalău, somn, scrumbie, știucă, crap, biban
- **pește de apă sărată** (din mări și oceane): doradă, ton, somon, pește-spadă, hering, macrou, sardină, hamsie, șprot
- **fructe de mare**, adică toate animalele marine comestibile, cu excepția peștelui; ele se împart în moluște (caracatiță, scoici, calamari) și crustacee (homari, creveți)

În funcție de conținutul de grăsime există:

PEȘTE SLAB
cu carne albă (doradă, crap)
conține 17-20% proteine, sub 5% grăsime, 1 mg fier/100 g
și puțini acizi grași omega-3

PEȘTE SEMI-GRAS ȘI GRAS
(păstrăv, somon, sardine, ton)
conține 18-25% proteine, 5-15% grăsime, 2 mg fier/100 g și
mulți acizi grași omega-3

Spre deosebire de grăsimea din carne, care este saturată și solidă, grăsimea de pește este nesaturată și moale, aproape lichidă. Corpul tău, de la creier până la ultima celulă, are nevoie de grăsime de pește. E sănătoasă, nu o evita!

Din punct de vedere nutritiv, peștele este mai valoros decât carnea: proteinele lui sunt mai ușor de digerat, conține multe minerale, acizi grași omega-3 și grăsimi nesaturate care protejează inima, înlătură inflamația și cresc rezistența la boli. Toate speciile de pește sunt bogate în vitaminele B_3 și B_{12}, zinc și magneziu, fier și iod (peștele din mare), vitaminele A și D (peștele gras).

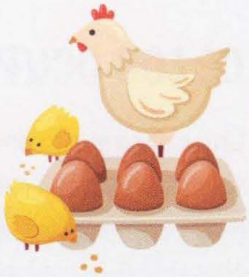
Poate acesta e motivul pentru care s-a inventat sloganul: „Nicio masă fără pește!" Indiferent dacă este sălbatic sau de crescătorie, proaspăt, congelat sau în conservă, important este să mănânci pește!

Nu pierde din vedere diferitele forme în care poate fi consumat: pește afumat de pus pe pâine, în loc de mezeluri, crochete de pește făcute la cuptor în loc de șnițel, saramură sau mâncărică cu roșii și măsline, sau pește crud cu orez, adică ***sushi***.

Ș? știai că...

...sardina este cel mai sănătos și mai ieftin pește din lume?
Este un pește mic ce se hrănește doar cu alge și plancton, de aceea nu are risc de contaminare cu metale grele. Dintre toți peștii conține cea mai mare cantitate de omega-3. Fie că e proaspătă, congelată sau în conservă, sardina e un aliment premium la un preț accesibil. În plus, dacă mănânci peștele din conservă cu tot cu oase, o să ai și 2 porții de calciu incluse. Alege varianta în sos tomat, nu în ulei: roșiile favorizează absorbția fierului din pește.

– DE LA OU



Dacă n-ar fi existat, oul trebuia inventat! Ieftin și ușor de gătit, oul este un concentrat de nutrienți: proteine de cea mai bună calitate, minerale și antioxidanți (fosfor, zinc, seleniu, fier), vitamine (A, B, D). Un ou mediu conține 7 g proteine, 6 g grăsimi, 200 mg colesterol și numai 80 calorii.

Colina din gălbenuș (vitamină din grupul B) intervine în dezvoltarea și buna funcționare a creierului, pigmentul galben numit ***luteină*** protejează ochii de îmbătrânire, iar proteinele din albuș dau senzația de sațietate și ajută la slăbit.

Singurul lucru care i se reproșa oului era că are prea mult colesterol. După ce s-a demonstrat că nivelul colesterolului din sânge e foarte puțin influențat de colesterolul din alimente, oul a fost declarat un aliment esențial la orice vârstă: poate fi consumat fără griji de 2-3 ori/săptămână.

Cel mai ușor se digeră oul fiert moale, cu albușul coagulat complet și gălbenușul fluid, cremos. Atenție, albușul de ou crud nu poate fi digerat de om și blochează absorbția de substanțe din intestin, de aceea e folosit de medici în caz de intoxicații digestive.

CODUL NUMERIC DE PE OUĂ

Ouăle sunt numerotate specific, în funcție de modul în care au fost crescute găinile de la care provin:

0 = ecologic
1 = în aer liber
2 = în incinte închise
3 = în baterie

Deși prețul oului diferă în funcție de cod, calitățile lui nutritive variază nesemnificativ. Gustul, în schimb, face diferența!

POVEȘTI CU GĂINI

- o găină face în medie 250-300 ouă/an
- este nevoie de 25 de ore pentru ca o găină să „fabrice" un ou
- cu cât găina e mai bătrână, cu atât face ouă mai mari
- culoarea gălbenușului depinde de cantitatea de caroten din alimentația găinii
- culoarea cojii de ou depinde de rasa găinii

COLȚUL BUCĂTARULUI

Cum să „topești" coaja unui ou

Vrei să faci să dispară coaja unui ou fiert ca prin miracol? Scufundă-l cu totul într-un pahar cu oțet și așteaptă 2 zile.

Ce ai observat?

Oul e complet curățat — coaja a dispărut, s-a topit, s-a dizolvat.

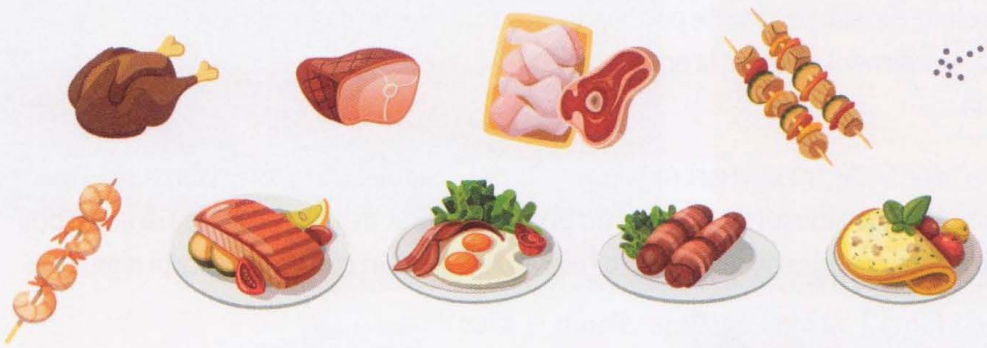
EXPLICAȚIA:

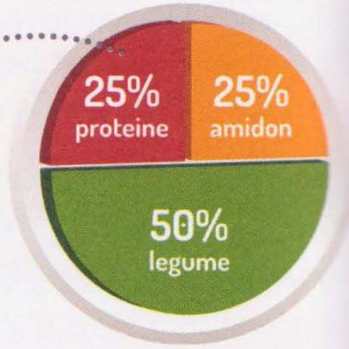
Acidul din oțet a descompus calciul din coaja oului. Acest proces se numește ***decalcifiere***.

CE LOC OCUPĂ CPO ÎN FARFURIA TA?

Chiar dacă sunt concentrate în substanțe nutritive, asta nu înseamnă că trebuie să mănânci doar carne, pește și ouă. Alimentele proteice ocupă numai 15% din dieta unei zile, iar cele 100 g proteine de care ai nevoie zilnic pot proveni din surse diferite: carne, pește, ouă, dar și brânză, fasole, soia, nuci, alune.

În **CPO** nu există glucide (carbohidrați) și nici fibre, de aceea pentru o masă echilibrată ele trebuie asociate cu făinoase și legume. E corect și sănătos să mănânci carnea și peștele cu garnitură (cartofi, orez, mămăligă, mazăre sau fasole, pâine sau paste) și să completezi totul cu legume gătite sau cu o salată.





Într-o farfurie ideală, **CPO** trebuie să ocupe un sfert, un alt sfert să fie rezervat garniturii, iar jumătatea rămasă liberă să fie umplută cu legume. Cât înseamnă o porție corectă de carne? O bucată de mărimea unui pachet de cărți de joc, adică 120 de grame (150 calorii). Cantitatea de pește echivalentă este puțin mai mare, adică o bucată cât palma (150-180 g).

1 friptură = 1/2 piept de pui (sau 1 pulpă) =
1 bucată pește = 1 conservă de ton/sardine = 2 ouă

1 bucată carne (120 g)	2 felii șuncă slabă (100 g)	2 crenvurști (50 g)	6 felii salam de Sibiu (30 g)
5% grăsime	10% grăsime	30% grăsime	42% grăsime

Carnea și peștele sunt alimente de bază, care trebuie consumate zilnic. Mănâncă de 2-3 ori/săptămână carne și cel puțin la fel de des mănâncă și pește. Nu uita că bunicii noștri nu consumau în fiecare zi carne, fasolea era pentru ei „carnea săracului". Înlocuiește din când în când carnea și peștele cu ouă, brânză sau leguminoase, asta înseamnă să ai o alimentație echilibrată și diversificată.

MEZELURILE ȘI PREPARATELE DIN CARNE

Te-ai întrebat vreodată de ce mezelurile sunt mai fragede și mai gustoase decât carnea? Pentru că au adaosuri de grăsime, amidon și condimente, sunt fierte, afumate sau uscate – într-un cuvânt, sunt o carne preparată. Ai observat lichidul alb-transparent care iese din șuncă atunci când o presezi? E amidonul, o apă dulce cu rol de frăgezire care aduce și extra-calorii.

Nu doar gustul este diferit la mezeluri, ci și aportul de calorii, care poate fi dublu sau triplu față de cel al cărnii proaspete. Faptul că mezelurile uscate și afumate au mai puțină apă le face mai concentrate în calorii; mezelurile făcute din carne tocată sunt și ele bogate în calorii, pentru că orice pastă de carne presupune adaos de grăsime.

Pentru că au gust intens și multe calorii, mezelurile se consumă mai rar și în cantitate mică.

mezeluri = concentrat de carne = produs „2 în 1" = carne + grăsime

Există 2 categorii de mezeluri:

MEZELURI CRUD-USCATE
(pastramă, prosciutto, salam de Sibiu)
conțin carne și grăsime, se obțin prin uscare-afumare

MEZELURI FIERTE
(șuncă, jambon, crenvurști, parizer)
conțin carne, grăsime și amidon, se obțin prin fierbere

Dacă mezelurile sunt o „super-carne", află că produsele din carne tocată sunt ceva ușor de mâncat/de mestecat, un fel de *easy-food*. Chiftelele și cârnații sunt preparate gustoase și sănătoase dacă au mai multă carne decât grăsime și dacă sunt coapte pe plită sau în cuptor, nu prăjite. Pune o chiftea sau un cârnat într-o chiflă și o să ai hamburger sau hot-dog făcute în casă!

DETECTIVII DE ETICHETE

AFLĂ CÂTĂ CARNE ȘI CÂTĂ GRĂSIME EXISTĂ ÎN MEZELURI

Strânge etichetele de la cât mai multe mezeluri: salam, parizer, mușchi filé, șuncă de pui, cârnați, pastramă etc. Compară conținutul de calorii și de grăsime din fiecare.

Identifică la câte dintre ele carnea este scrisă prima pe listă. Ingredientele dintr-un produs sunt trecute pe etichetă în ordine descrescătoare, în funcție de cantitatea folosită din fiecare. Dacă slănina e trecută prima înseamnă că ea predomină, e mai multă decât carnea. În tabelul de nutrienți, carnea o identifici la categoria proteine, iar slănina la categoria grăsimi.

LAPTELE ȘI BRÂNZA

Laptele este primul aliment pe care îl consumăm odată veniți pe lume. Indiferent de epocă sau de localizarea pe glob, toți bebelușii sunt hrăniți cu lapte, de aceea laptele e un aliment UNIVERSAL.

Laptele reprezintă unul dintre rarele alimente, dacă nu singurul, în care există toate substanțele nutritive de bază, în proporții optime și ușor de folosit de către organism: avem procente egale de proteine, glucide și lipide (aproximativ 3-4%), toate mineralele de care are nevoie corpul tău, vitamine A, B și D și foarte multă apă (87%). Dacă ar conține și fibre, am putea spune despre lapte că este alimentul IDEAL.

Pentru că se obține de la animale fără să fie nevoie de sacrificarea lor, laptele reprezintă un simbol al continuității vieții, iar culoarea lui albă înseamnă puritate, inocență. Nu întâmplător, în mitologie laptele era considerat „alimentul paradisului", iar regina Cleopatra făcea baie în lapte pentru a rămâne veșnic tânără și frumoasă.

Având în vedere diversitatea de forme și produse în care poate fi transformat laptele, este imposibil să nu găsești „un lapte" pe gustul tău, pe care să-l consumi zilnic.

Laptele este un aliment ESENȚIAL, el trebuie să facă parte din dieta zilnică, și totodată un produs de bază, alături de legume, fructe, cereale, carne și ouă. Pe lângă rolul nutritiv, laptele contribuie la menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate, de aceea e numit aliment FUNCȚIONAL.

Laptele este un produs POLIMORF, adică poate exista în mai multe forme de agregare: lichidă, cremoasă și solidă. Laptele clasic este un lichid pe care tu îl bei. Tot lapte înseamnă și brânza și caşcavalul, pe care le mesteci, pentru că au consistență solidă. Smântâna, brânza topită și brânza proaspătă sunt forme cremoase de lapte, iar laptele praf e varianta deshidratată a aceluiași aliment de bază. Cât despre frișcă, te lingi pe degete cât e de bună!

Ș? știai că...

...laptele este cel mai eficient lichid pentru rehidratare? El conține 87% apă și toate mineralele de care are nevoie corpul tău. Consumul de lapte crește capacitatea de efort, previne oboseala și înlătură febra musculară. Dacă ți-e sete sau ai transpirat alergând, bea lapte ca pe apă, este un obicei sănătos care te rehidratează și te remineralizează în același timp.

LAPTELE ȘI DERIVATELE LUI

Chiar dacă laptele este materia primă, produsele care rezultă în urma prelucrării lui sunt diferite sub toate aspectele: valoare nutritivă, aport de calorii, frecvență/cantitate în farfuria ta. Produsele lactate slabe (iaurt, brânză de vaci) sunt alimente de bază care trebuie consumate zilnic, în timp ce brânzeturile, caşcavalul și untul sunt alimente concentrate, de consumat mai rar și cu măsură.

brânzeturi = concentrat de lapte = produs „2 în 1" = proteine + grăsime

Produsele lactate slabe (lapte dulce sau bătut, sana, chefir, iaurt, brânză proaspătă, urdă) sunt alimente de bază, echilibrate din punct de vedere nutritiv, cu un conținut redus de grăsime (maximum 5%) și cu aport caloric moderat (35-95 cal/100 g); pot fi consumate zilnic și chiar de mai multe ori pe zi.

Brânzeturile și caşcavalul sunt alimente concentrate în proteine și grăsimi, rezultate prin eliminarea apei din lapte. Pentru a obține 1 kg de brânză e nevoie de 7-8 kg de lapte; rezultă că în brânză avem de 5-10 ori mai multe grăsimi, proteine și calorii și de 4-7 ori mai mult calciu decât în lapte. Brânzeturile sunt un „super-lapte": au multe minerale, proteine cât într-o bucată de carne și grăsime din plin.

Untul și smântâna sunt mai degrabă grăsimi decât produse lactate. În unt există un procent de 60-80% grăsime, iar în smântână 12-25% grăsime, motiv pentru care ele trebuie considerate condimente și consumate în cantitate mică. O smântână bine bătută se transformă în frișcă, iar dacă scoți apa din ea rămâne unt.

„Bine crescut" înseamnă hrănit cu lapte!

Un aport mare de calciu la pubertate și în adolescență crește densitatea osoasă cu 58%, conținutul de minerale din oase cu 23% și suprafața osoasă cu 15%. În lapte există un raport optim – de 1 la 3 – între calciu și fosfor, elemente de bază pentru creșterea și dezvoltarea oaselor.

Copiii care beau 3 pahare cu lapte zilnic au șansa să crească 0,5-1 cm mai mult decât cei care nu consumă lactate, iar riscul lor de fracturi scade cu 50%. Laptele chiar face oamenii mai înalți!

DOZA ZILNICĂ DE LAPTE

Cât lapte și ce produse lactate trebuie să consumi zilnic? Suficiente cât să-ți asigure cantitatea de calciu de care are nevoie corpul tău!

Organismul pierde în fiecare zi 1 g de calciu, care trebuie preluat din alimente, altfel pui în pericol rezistența oaselor și a dinților. Laptele și derivatele lui sunt cea mai bună și mai eficientă sursă de calciu: 1 litru de lapte conține 1,2 g calciu, 1 g fosfor și vitamina D, necesară fixării acestor minerale în oase.

Calciul din lapte reprezintă un etalon și un model de absorbție și utilizare a unui mineral în organism. Spre deosebire de calciul din vegetale, care are un grad de absorbție de numai 4%, eficiența calciului din lapte este de 40%.
Concluzia: nimic nu poate înlocui laptele ca sursă de calciu pentru organism.

Medicii nutriționiști au stabilit că „o porție" de calciu înseamnă 300 mg. Dacă organismul tău are nevoie de 1 g calciu/zi, rezultă printr-o socoteală simplă că tu trebuie să consumi 3 porții de calciu zilnic.

(300 mg) | 1 cană lapte dulce/bătut (250 ml) | 2 iaurturi mici (250 g) | 1 cutie brânză de vaci (200 g) | 2 felii telemea (80 g) | 1 triunghi caşcaval (40 g) | 2 linguri parmezan ras

CUM SE CONCENTREAZĂ NUTRIENȚII ÎN LACTATE

100 g produs	Ca (mg)	Glucide (g)	Proteine (g)	Grăsimi (g)	Calorii
lapte	125	3,5	3,5	1,5-3,5	35-45
iaurt	175	4,8	4,3	3,5	55
brânză de vaci	115	2	10,5	5	95
smântână	95	2	2,5	15	150
telemea	450	2	17	20	280
caşcaval	850	0	28	28	380
parmezan	1 275	0	35	25	380
unt	15	0	0,7	80	740

PASTEURIZAT SAU UHT?

Laptele este un aliment viu, el conține o mulțime de micro-organisme cu efecte benefice pentru sănătate. Însă în lapte pot ajunge și bacterii din exterior, provenite de pe ugerul vacii și de pe vasele folosite la prelucrarea laptelui. Pentru a neutraliza această floră microbiană capabilă să ducă la îmbolnăvire, laptele se consumă fiert.

În comerț există 2 variante de lapte proaspăt gata ambalat:

LAPTE PASTEURIZAT
stă în frigidere
are termen de valabilitate 7-10 zile
este un lapte semi-fiert (încălzit la 65-75°C)
sunt distruși doar microbii foarte puternici

LAPTE STERILIZAT (UHT)
stă în cutii de carton pe rafturi
are termen de valabilitate lung (câteva luni)
este un lapte ultra-fiert (încins la 140°C)
sunt distruși toți microbii, e steril

Ambele variante de lapte sunt la fel de hrănitoare și sănătoase, nu au conservanți și nu mai necesită fierbere. Spre deosebire de fierberea clasică îndelungată, pasteurizarea și tratamentul UHT protejează nutrienții din lapte, iar cutiile de carton folosite pentru ambalat împiedică oxidarea vitaminei B_{12}, care e foarte sensibilă la lumină.

INTEGRAL SAU DEGRESAT?

Cu numai 3,5% grăsime în compoziție, laptele este un aliment dietetic, care poate fi consumat fără griji pentru siluetă sau sănătate. Comparativ cu procentul de 25-35% grăsime în brânzeturi, 15-45% în mezeluri, 80% în unt și 100% în ulei, laptele e „apă de ploaie". În cele câteva grame de grăsime din lapte există acizi grași Omega-6 și Omega-9, cu efect benefic pentru sănătate, și ALC (acid linoleic conjugat), necesar dezvoltării creierului și funcționării sistemului nervos la copii.

Indiferent dacă e integral sau degresat, laptele conține tot atât calciu și fosfor. Când elimini grăsimea din lapte pierzi acizii grași esențiali, dar și vitaminele liposolubile A și D care „locuiesc" în grăsime. Ele sunt importante pentru fixarea calciului în oase, iar grăsimea din lapte este singurul produs care conține vitaminele A și D combinate în mod natural.

Laptele integral este un aliment de bază pentru copii, conținutul lui de nutrienți nu poate fi egalat de niciun alt produs. Substanțele nutritive din lapte „consolidează" nu numai oasele, dar și sistemul imunitar, protejează dinții de carii, asigură o digestie bună, mențin funcționarea metabolismului și silueta.

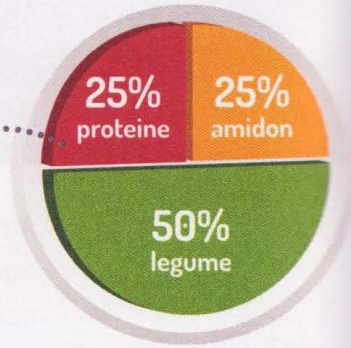
Concluzia: cu lapte crești mare și sănătos!

CE LOC OCUPĂ LACTATELE ÎN FARFURIA TA?

Laptele este un aliment COMPLET, el conține cantități egale de proteine, glucide și grăsimi, deci poate fi consumat singur, ca atare. La masă sau la gustare, un produs lactat ține loc de apă sau poate fi un desert (orez cu lapte, budincă).

Brânzeturile, caşcavalul și untul sunt produse bogate în proteine sau grăsimi, însă lipsite de glucide și fibre. Pentru o masă echilibrată, brânza se combină cu pâine, paste făinoase sau mămăligă, iar untul și smântâna se pun peste legume, carne slabă sau pește.

Într-o farfurie ideală, brânzeturile ocupă sfertul alocat proteinelor, iar untul și smântâna reprezintă stropul de grăsime. Produsele lactate pot fi aperitiv (brânză cu roșii), fel principal (paste cu brânză), desert (plăcintă) sau condiment (sosuri cu brânză și smântână, parmezan).



Când vine vorba de măsurarea porției corecte, se consideră că laptele dulce sau bătut și iaurtul se beau cu paharul/cana, brânza se mănâncă cu felia, caşcavalul cu triunghiul, smântâna cu lingura, iar untul să fie cât o nucă, un cubuleț (10 g).

BRÂNZA, UN ALIMENT VIU

Ce anume transformă laptele proaspăt în iaurt sau brânză? Lactobacilii și bifidobacteriile, niște micro-organisme care există în lapte, se hrănesc cu lactoză și provoacă fermentație. Departe de a fi periculoase, aceste bacterii îmbunătățesc digestia și cresc rezistența organismului la boli.

Corpul tău se apără de îmbolnăvire cu ajutorul sistemului imunitar, care își are „sediul" în tubul digestiv, iar „soldații" lui sunt bacteriile și bacilii. În organism există peste 1 kg de bacterii binefăcătoare, iar coloniile de fermenți probiotici din lactate nu fac decât să le completeze și să le crească numărul.

Lactatele au PRObiotice (de la *pro* = „pentru" viață), deci bacteriile din lapte sunt nu doar sănătoase, ci și vitale. Tot bacteriile secretă și ANTIbiotice, substanțe care omoară virusurile și microbii. Pe vremuri, când nu existau medicamente, țăranii din Franța puneau mucegai din brânză pe răni și ele se vindecau. Explicația: bacteriile din brânză secretă penicilină, un antibiotic foarte eficient!

Laptele integral este un produs care protejează dinții de carii. Calciul și fosforul din lapte au efect anticarie și previn demineralizarea smalțului, iar proteinele din lapte reduc atacul acid asupra danturii. Deserturile pe bază de lapte sunt mai sigure pentru dinți comparativ cu alte dulciuri (biscuiți, prăjituri).

Parmezanul este un concentrat de calciu, proteine și grăsime din lapte. Fiind atât de sărat și de puternic ca gust, el se folosește în cantitate mică, ras peste mâncare. Are de 7 ori mai mult calciu decât laptele și este cel mai eficient supliment cu calciu.

Brânza topită este un sortiment inferior din categoria brânzeturilor, cu valoare nutritivă redusă și conținut crescut de grăsime. Ea este un amestec de resturi provenite din fabricarea altor sortimente de brânză, topite și amestecate cu grăsime. Având doar 12% proteine și 32% lipide, brânza topită trebuie consumată rar.

Produsele obținute din lapte de capră sunt ușor de digerat și bine tolerate de persoanele care au probleme digestive. Acizii grași din laptele de capră au molecule mai mici, care se absorb mai repede, iar efectul lor asupra colesterolului din sânge este redus, comparativ cu al grăsimilor saturate din laptele de vacă.

Iaurtul cu fructe e un desert, nu un produs lactat. Fiecare borcănel de iaurt cu fructe cumpărat din comerț conține 2-3 linguriță de zahăr, prin urmare trebuie considerat o gustare dulce. Nu-l confunda cu iaurtul natural!

Brânza este o armă anticarii. În Franța se consumă puțină brânză la finalul mesei pentru că acest aliment stimulează producția de salivă alcalină și neutralizează aciditatea din gură. În plus, grăsimea din brânză formează o peliculă protectoare în jurul dinților și blochează acțiunea bacteriilor responsabile de apariția cariilor.

DE REȚINUT DESPRE LACTATE

Ș? știai că...

...o vacă de lapte produce zilnic aproximativ 30 litri de lapte? Pentru această performanță ea trebuie să mănânce 60-80 kg de iarbă și furaje și să bea 50 litri de apă pe zi. Vacile nu știu să facă decât lapte de cea mai bună calitate. Chiar dacă alimentația văcuței este săracă în calciu, ea va compensa deficitul folosind calciu din propriile depozite din oase. Aproape 90% din laptele consumat în lume provine de la vaci, restul fiind furnizat de alte animale rumegătoare: capră, oaie, bivoliță. Până și la Polul Nord eschimoșii beau lapte... de ren!

PIRAMIDA ALIMENTARĂ

Ca să fii în formă și sănătos trebuie să mănânci din toate, dar nu în cantități egale. Hai să desenăm o piramidă și să așezăm principalele familii de alimente în straturi, ținând cont de importanța lor. La bază se află produsele consumate cel mai des și în cantitatea cea mai mare, în timp ce în vârf sunt alimentele din care e bine să mănânci mai rar și puțin.

Toate grupele de alimente trebuie să fie consumate regulat, unele chiar la fiecare masă. Doar categoria dulciuri nu este obligatorie, ea este pusă ca o cireașă pe un tort, doar pentru plăcerea gustului.

Această piramidă te poate ajuta să vezi dintr-o privire cât de des și în ce cantitate trebuie să fie prezente diversele alimente pe masa ta zilnică. Și mai ales nu uita să bei apă și să te miști, mai important decât mâncarea este un stil de viață sănătos.

ocazional dulciuri (ciocolată, prăjituri, biscuiți) sau produse de patiserie

1 porție de grăsimi (un cub de unt, o lingură de ulei, câteva măsline sau semințe/alune)

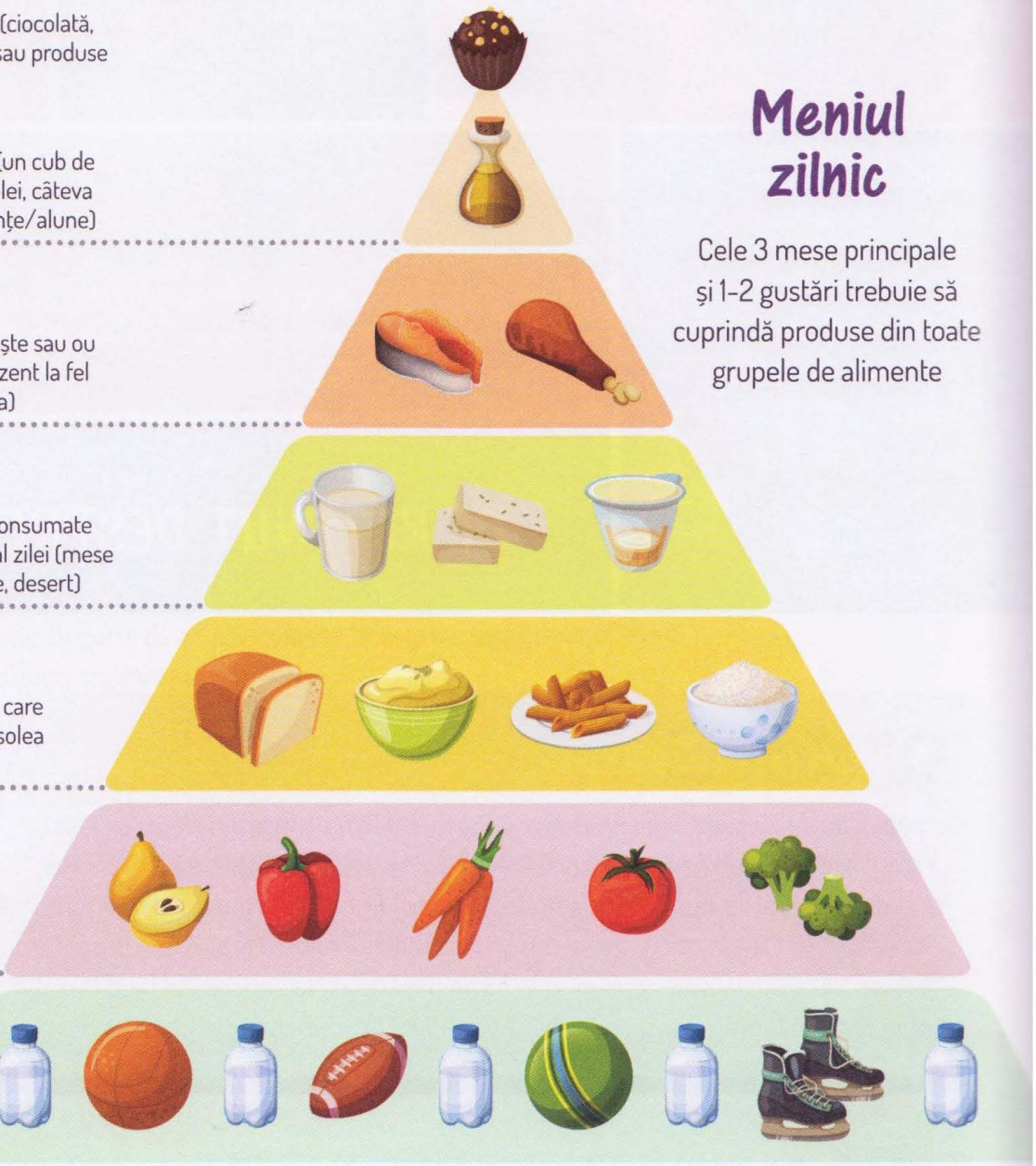
2 porții de carne, pește sau ou (peștele să fie prezent la fel de des ca și carnea)

3 porții de lactate, consumate în orice moment al zilei (mese principale, gustare, desert)

4 porții de făinoase, care includ cartoful, fasolea boabe și mazărea

5 porții de legume și fructe, din care 4 sunt legume

6 pahare cu apă



Meniul zilnic

Cele 3 mese principale și 1-2 gustări trebuie să cuprindă produse din toate grupele de alimente

CE ÎNSEAMNĂ O DIETĂ ECHILIBRATĂ?

Iată care sunt alimentele ce trebuie să facă parte dintr-o dietă echilibrată și cât de des trebuie consumate:

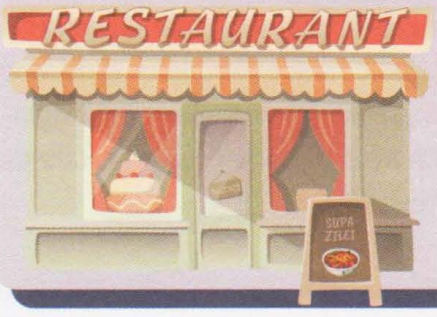
- **LEGUME**: zilnic, la fiecare masă dacă se poate
- **FRUCTE**: zilnic, ca desert
- **PRODUSE FĂINOASE**: de 3-5 ori/zi
- **PRODUSE LACTATE**: de 1-3 ori/zi
- **CARNE**: de 3-5 ori/săptămână
- **PEȘTE**: de 2-3 ori/săptămână
- **LEGUMINOASE** (fasole, mazăre): de 2-3 ori/săptămână
- **SEMINȚE** și **FRUCTE OLEAGINOASE**: de 3-5 ori/săptămână
- **GRĂSIMI**: zilnic, în cantitate mică
- **ZAHĂR, DULCIURI** și **SUCURI**: ocazional
- **PRODUSE DE PATISERIE** și **SNACKURI**: ocazional
- **APĂ**: minimum 1 l/zi

Încearcă să mănânci de 2 ori mai des pește decât carne și de 2 ori mai multe legume decât fructe.

Calendar de echilibru

Fă-ți propriul calendar în care să notezi cât de des consumi alimentele speciale

Ț? știai că...



denumirea „restaurant" vine de la cuvântul din limba franceză *restaurer*? În traducere înseamnă a se restaura, a-și reface forțele, a prinde putere.

Primele restaurante apărute la Paris serveau ciorbe și supe ca fel unic de mâncare. Acolo mergeau muncitorii în pauza de prânz, consumau un preparat cald și hrănitor și aveau energie pentru restul zilei de muncă.

ECHILIBRUL NUTRIȚIONAL

Este imposibil să consumi la o masă sau într-o singură zi toate elementele nutritive de care ai nevoie. Ar însemna să mănânci enorm. Organismul tău deține rezerve de nutrienți, iar echilibrul alimentar se realizează pe o perioadă mai lungă, de câteva zile sau câteva săptămâni.

Pot fi zile în care mănânci mai puțin și zile în care ai o foame de lup. Nu contează o singură masă, important este ca pe termen lung alimentația ta să fie echilibrată. Poate e vară și cald și nu ai poftă de carne sau poate ești obosit și vrei doar paste cu sos de roșii. Nu-ți face probleme, e normal!
Reglarea se va produce la mesele următoare, când vei mânca mai puțin din ce ai mâncat prea mult și invers. Corpul tău știe să ceară în fiecare moment alimentul de care are nevoie, poți fii sigur de asta.

Natura ne-a făcut omnivori, adică putem și trebuie să mâncăm diversificat. Iepurele poate să-și sintetizeze toate substanțele nutritive pornind de la iarbă și morcovi. Tu însă ai nevoie de 4 familii de alimente pentru a te hrăni sănătos: cereale și făinoase, fructe și legume, lactate și brânzeturi, carne, pește și ouă.

Oamenii sunt ființele cele mai complexe și mai evoluate din natură, iar pentru a funcționa corect au nevoie de nutrienți de cea mai bună calitate. Mănâncă și produse animale, și produse vegetale, doar așa poți acoperi nevoile corpului tău.

GĂTITUL, UN OBICEI ESENȚIAL PENTRU SĂNĂTATE

Știai că descoperirea focului și gătitul alimentelor au revoluționat viața strămoșilor noștri? Căldura omoară paraziții și microbii din mâncare, înmoaie carnea și fibrele din vegetale. Amidonul din cereale și proteinele din albușul de ou nu pot fi consumate în stare crudă, ele trebuie preparate termic (fierte, coapte). Prin gătit alimentele sunt mai ușor de mestecat și de digerat, iar nutrienții pe care îi conțin se potențează între ei și devin mai eficienți pentru organism.

Alăturarea alimentelor le mărește absorbția din intestin și efectul pozitiv pe care-l au în organism. Sosul de roșii din tocăniță crește absorbția fierului din carne, iar mineralele din frunzele de spanac și salată sunt mai eficiente în combinație cu oțetul sau zeama de lămâie. Nimic nu e întâmplător când vine vorba de gătit, doar combinând mai multe ingrediente între ele rezultă mâncăruri echilibrate și sănătoase. Fără foc nu am avea o asemenea diversitate de preparate și de arome, iar arta culinară nu ar exista!

ECHIVALENȚA ALIMENTARĂ

Alimentele pot fi schimbate între ele, adică dacă nu-ți place unul poți să alegi altul din aceeași grupă. Nu vrei carne? Atunci mănâncă pește, brânză sau ouă ca sursă de proteine. Nu-ți place spanacul? Nicio problemă, poți să-ți iei fierul din sfecla roșie. Te-ai săturat de cartofi sau pâine? Încearcă mămăliga, mazărea sau lintea.

Părinții tăi îți pun la dispoziție o gamă variată de alimente, tu trebuie să alegi DIN CARE și CÂT vrei să mănânci!

Și echivalența între clase diferite de alimente este valabilă: proteinele animale pot fi înlocuite cu proteine vegetale (soia, fasole), iar brânza din salată ține loc și de ulei, pentru că e grasă. Tot lapte se numește și dacă mănânci o înghețată, iar pachetul de biscuiți înseamnă o masă, chiar dacă tu nu te simți la fel de hrănit.

Nu există alegeri corecte și alegeri greșite, problemele apar doar atunci când mănânci prea mult sau prea des un anumit aliment. Folosește regula 80/20: în 80% din cazuri mănâncă cât mai sănătos și atunci excepțiile (20%) vor fi trecute cu vederea. Nu se pun la socoteală cartofii prăjiți, chipsurile sau prăjiturile dacă sunt consumate o dată pe săptămână.

ACELEAȘI CALORII, ALIMENTE DIFERITE

Primești aceeași cantitate de energie indiferent ce produs consumi.

1 castron de legume proaspete

1 covrig

4 pătrățele de ciocolată

1 iaurt de băut

1 banană

2 biscuiți

4 felii de salam

1 triunghi de caşcaval

La o cantitate egală de calorii, unele alimente sunt mai interesante și mai hrănitoare pentru corpul tău decât altele. Diferența vine din cantitatea și tipul de nutrienți pe care le conțin. Un pahar cu lapte și unul cu suc de portocale au același număr de calorii, însă elementele nutritive pe care corpul tău le primește din lapte sunt mult mai valoroase.

250 ml suc

28 g glucide (fructoză)
0 proteine
0 grăsimi
150 mg calciu

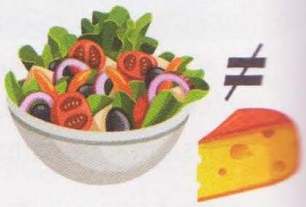
≠

250 ml lapte

12 g glucide (lactoză)
8 g proteine
3,5 g grăsimi
300 mg calciu

DENSITATEA CALORICĂ

Volum mare și puține calorii... Volum mic și multe calorii... Pare ciudat, dar e adevărat! Tot ce e plin de aer și de apă e sărac în calorii, tot ce e plin de grăsime e bogat în calorii. Pentru că apa și aerul au 0 calorii, iar grăsimea 9 cal/gram. Exemplu: 100 g salată verde umple un castron și are 30 cal, în timp ce 100 g caşcaval conține 380 cal într-o bucată mare cât 4 degete.



Alimentele cu densitate calorică mare, de tipul mezelurilor, brânzeturilor, produselor de cofetărie și patiserie, au multe calorii, deși au un volum mic. La polul opus se află legumele, fructele și produsele lactate care, deși par mari ca volum, conțin puține calorii. Creierul tău poate fi păcălit cu un volum mai mare de mâncare, chiar dacă aportul de energie este redus. După un castron de ciorbă sau legume proaspete vei fi sătul, deși ele sunt sărace în calorii.

Concluzia: alege produse cu densitate calorică mică și vei avea impresia că mănânci mult, când de fapt tu îți umpli stomacul cu apă și aer. Volumul e una, concentrația e alta!

Te-ai săturat de ciorbe și supe? Credeai că sunt un fel de mâncare demodat?
Ei bine, medicii nutriționiști le-au declarat un aliment premium! Ei spun că de la ciorbă încoace nu s-a descoperit nimic mai dietetic, mai echilibrat, mai sățios și mai sănătos. În ciorbă/supă există o cantitate mică de carne, cartofi, orez sau paste făinoase și multe legume. Proporția dintre ingrediente e cea corectă și totul e încorporat în foarte multă apă. Pentru că ține stomacul plin cu puține calorii, supa e produsul-vedetă și în curele de slăbire. Concluzia: ciorba e HOT!!!

ÎNGHEȚATA, PREMIANTA LA CATEGORIA DULCIURI

Dacă-ți place înghețata, află că acest desert delicios și cremos este făcut din lapte și zahăr. Dintre toate dulciurile – torturi, prăjituri, biscuiți, napolitane – înghețata este alegerea cea mai sănătoasă și mai dietetică. Înghețata conține mult calciu, puțină grăsime și puține calorii, iar zahărul din ea se absoarbe lent.

Consistența ei moale și cremoasă stimulează o zonă specială din creier responsabilă de starea de bine, de aceea o să fii mai satisfăcut dacă mănânci înghețată în loc de biscuiți sau alte dulciuri crocante. Tot consistența cremoasă te îndeamnă să consumi frișcă, smântână, banane, orez cu lapte sau paste cu brânză atunci când vrei ceva bun.

Și mai există un secret: înghețata e pufoasă și plină de aer. În procesul de fabricație lichidul din care se face înghețata e aerat, adică injectat cu aer. Tu ai impresia că mănânci mult, când de fapt greutatea e mică și totul a fost umflat, expandat. Iar aerul are 0 calorii! Iată un exemplu de aliment cu densitate calorică mică.

COLȚUL BUCĂTARULUI

Înghețata e umflată cu aer

Vrei să vezi cât aer conține o cutie de înghețată? Las-o pe masă să se topească complet. Ce observi? Lichidul din cutie nu reprezintă decât jumătate din volumul inițial: deși părea multă, o mare parte din conținut era reprezentat de aer. Odată topită, rămâne în cutie doar înghețata de bază neumflată.

Ce ai observat?

Același proces de aerare poți să-l observi când bați spumă albușul de ou, volumul lui crește spectaculos din cauza aerului; și pufuleții sunt o mămăligă umflată tot cu aer.

EXPLICAȚIA:

Prin procesul de aerare înghețata este expandată, devine mare ca volum, deși greutatea rămâne aceeași.

Creierul tău nu are cântar, el apreciază cantitatea de mâncare cu ochii. Noțiunea de „mult" sau „puțin" se referă în principal la volum, nu la greutate. Nici caloriile nu prea știe să le numere, așa că ai grijă cu produsele concentrate în energie, nu le mânca pe sătură. Să știi ce înseamnă o porție corectă e foarte important, mai ales când e vorba de alimente cu densitate calorică mare.

Pentru că ochii te pot păcăli, folosește-ți toate cele 5 simțuri pentru a aprecia alimentele. Nu uita că aroma este dată de combinația dintre gust și miros, așa că indiferent cât de apetisant ar arăta un produs nu-l mânca doar cu ochii. Auzul și atingerea nu trebuie nici ele pierdute din vedere, altfel ce farmec ar mai avea să mușți dintr-un colț de pâine bine rumenită?

BABA-OARBA CU MÂNCAREA

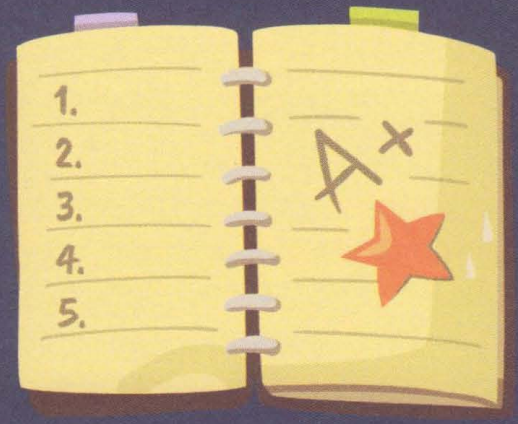
Cheamă 2 prieteni la tine acasă și faceți un exercițiu de degustare. Pune pe un platou bucăți mici de fructe, legume, brânzeturi și mezeluri: cuburi de caşcaval, brânză telemea, salam, șuncă, castravete, roșie, pară, piersică.

Legați-vă pe rând la ochi și încercați să identificați fiecare produs. Ca să faceți exercițiul mai greu, prindeți-vă și nasul cu degetele.

REZULTAT:

Câștigă cel care a ghicit cele mai multe alimente.

În final faceți fiecare o listă cu 5 alimente preferate și comparați apoi, ca să vedeți dacă aveți gusturi comune.



10 OBICEIURI

Mănâncă variat și schimbă meniul cât mai des

Alimentul ideal nu există. Singura soluție pentru a fi sănătos și a avea o dietă echilibrată este să mănânci diversificat, puțin din tot. Schimbă des meniul, încearcă să consumi produse diferite, naturale și de sezon. Corpul tău știe să-și ia singur nutrienții de care are nevoie, tu ai grijă să aibă de unde alege!

Mănâncă cu plăcere, dar fii atent la pofte

Pentru ca un aliment să fie bun trebuie să te gândești la el cu plăcere. Plăcerea nu îngrașă și nu îmbolnăvește, ba din contră, te ajută să știi când te-ai săturat. Iar poftele trebuie și ele respectate, cu o excepție: pofta de dulce. Ea arată un dezechilibru emoțional, nu o nevoie de nutrienți a organismului. Creierul cere zahăr ca să se liniștească, dulciurile dau o stare de bine.

Învață moderația și limitează tentațiile

E sănătos să mănânci din TOT, dar nu TOT! Noțiunea de porție corectă, adaptată vârstei, greutății și gradului tău de activitate se învață și se aplică la fiecare masă. Mâncând puțin și variat vei reuși să ai o alimentație sănătoasă și să nu te îngrași. Evită porțiile BIG și XXL, pachetele MAXI și JUMBO: dacă e mult în farfurie, și tu vei mânca mai mult.

Respectă cele 3 mese ale zilei și nu ronțăi

E vorba, de fapt, de 3 mese principale și o gustare bonus. Când mănânci regulat, organismul tău primește combustibil constant, motorul merge ca uns și nu există riscul să rămâi în pană. Dacă sari peste mese și ronțăi mereu produse ambalate, vei fi nervos, agitat și nu o să mai știi când ți-e foame cu adevărat. Fii organizat și disciplinat, până și foamea poate fi educată!

Mănâncă SLOW și mestecă bine

Masticația și digestia alimentelor nu se fac bătând din palme. Organismul secretă aproape 1 litru de salivă pe zi pentru a înmuia mâncarea, iar hormonii care semnalizează sațietatea au nevoie de timp pentru a se activa. Sinteza de enzime și sucuri digestive, absorbția și metabolismul nutrienților, totul necesită timp. Cu cât mesteci mai mult, cu atât digeri mai bine și mănânci mai puțin. E nevoie să treacă 20 de minute ca să simți că te-ai săturat!

BUNE... DE MÂNCAT

6 Concentrează-ți atenția și toate simțurile în farfurie

Mâncatul ăsta nu-i așa simplu cum crede lumea! Ca să evaluezi mâncarea cu simțurile, să știi dacă îți place și să-ți dai seama când te-ai săturat e nevoie de atenție. Digestia și metabolizarea alimentelor reprezintă un proces foarte complex, care solicită tot organismul. Când mănânci nu mai e loc pentru alte activități, așa că închide televizorul, lasă computerul și telefonul deoparte și bucură-te de mâncare.

7 Alege mâncare gătită în loc de produse ambalate

Tot ce este preparat în casă, pornind de la alimente simple și naturale, este mai sănătos și mai bogat în substanțe nutritive. Mâncarea gătită are multă apă și puține grăsimi, zahăr și calorii, deci îngrașă mai puțin. Și pentru că e pregătită cu grijă, conține un ingredient pe care produsele ambalate nu-l au: IUBIREA!

8 Consumă dulciuri și sucuri doar la ocazii speciale

Zahărul are calorii „goale", adică energie pură și niciun nutrient. Corpul tău nu are nevoie de zahăr, deci dulciurile sunt consumate doar pentru plăcerea gustului, iar plăcere înseamnă „puțin din când în când". Cât despre sucuri și băuturi răcoritoare, creierul tău crede că sunt apă și uită să numere caloriile pe care le conțin. Concluzia: sucul nu satură și îngrașă la fel ca un desert.

9 Fă sport și mișcă-te cât mai des

Efortul fizic nu crește pofta de mâncare și nici nu duce la slăbit. Efectul lui în organism este mult mai complex: reglează funcționarea metabolismului, crește oxigenarea organelor și țesuturilor, înlătură stresul și oboseala, dă tonus și bună dispoziție. „Cumpără-ți" timpul petrecut în fața unui ecran TV sau monitor de computer cu mișcare: fiecare oră de stat pe scaun trebuie să fie „plătită" cu o oră de activitate fizică.

10 Fii informat cu adevărat

Despre mâncare toată lumea își dă cu părerea, iar informațiile se bat cap în cap, încât nu mai știi pe cine să crezi. Învață ABC-ul nutriției din cărți și nu te lăsa influențat de știri-bombă sau diete la modă. Să cunoști principalele grupe de alimente și nutrienți, să știi rolul lor în organism și să ai grijă să mănânci diversificat, în cantități moderate, asta înseamnă să fii educat... și bine crescut!

O ISTORIE CU GUST

Credeai că există cărți de istorie doar pentru luptele și războaiele care au avut loc de-a lungul timpului? Ei bine, și alimentația oamenilor are o istorie care începe în timpuri străvechi, odată cu descoperirea focului. De atunci până la cuptorul cu microunde, invențiile și inovațiile au transformat felul în care ne hrănim, iar evoluția continuă din domeniul culinar a dus la cunoștințele despre nutriție pe care le avem astăzi.

Mâncarea nu ține nici de filozofie, nici de știință, este rezultatul firesc al legăturii dintre om și natură. Între nevoia de a supraviețui și plăcerea de a savura un aliment se întind mii de ani de experiențe culinare, care au făcut din mâncare o artă. Iată momentele ce merită să rămână în istorie:

ÎNAINTEA EREI NOASTRE

- **acum 500 000 ani**: descoperirea și „îmblânzirea" focului
- **acum 400 000 ani**: oamenii preistorici se hrăneau doar cu fructe sălbatice, nuci și rădăcini
- **acum 75 000 ani**: apare vânătoarea
- **acum 35 000 ani**: apar armele de vânătoare, iar consumul cărnii devine un obicei
- **acum 25 000 ani**: este descoperită fierberea alimentelor în gropi făcute în pământ, căptușite cu pietre încinse
- **acum 10 000 ani**: sunt domesticite primele animale, care erau folosite pentru hrană, dar și pentru îmbrăcăminte și încălțăminte
- **anul 8000 î.e.n.**: apar culturile de cereale, iar oamenii încep să aibă locuințe stabile

- **anul 6000 î.e.n.**: în China începe cultivarea orezului și este domesticit porcul
- **anul 6000 î.e.n.**: în Egipt apare furculița; ea va ajunge în Europa abia în secolul al XVI-lea
- **anul 5000 î.e.n.**: apar primele recipiente de gătit făcute din argilă
- **anul 4000 î.e.n.**: în China începe consumul cărnii de pasăre (găini, rațe)
- **anul 3000 î.e.n.**: consumul laptelui de vacă devine un obicei
- **anul 1500 î.e.n.**: se cultivă deja majoritatea speciilor de cereale și legume pe care le cunoaștem azi
- **anul 500 î.e.n.**: Pitagora aduce în discuție pentru prima oară conceptul de regim alimentar

ERA NOASTRĂ

- **secolul I**: la Roma apare prima carte de bucate, scrisă de Marcus Apicius și intitulată ***Arta culinară***
- **1250**: în Europa sunt aduse condimentele din Orient (scorțișoară, chimen, șofran, ghimbir)
- **1400**: în Italia se produc primele paste făinoase, considerate un produs de lux
- **1490**: exploratorul Cristofor Columb aduce din America ardeiul gras, porumbul și bananele

- **1500**: floarea-soarelui ajunge în Europa și devine planta folosită la fabricarea uleiului
- **1520**: conchistadorul Hernán Cortés descoperă ciocolata la curtea împăratului aztec Moctezuma
- **1530**: spaniolii aduc din America de Sud cartoful, care va deveni aliment de bază în Europa
- **1550**: italienii inventează înghețata, un desert delicios făcut din lapte și zahăr
- **secolul XVI**: Francisc I introduce obiceiul folosirii farfuriei, iar Henric al III-lea inventează furculița
- **1610**: cardinalul Richelieu inventează cuțitul cu vârf rotunjit
- **1670**: Franța înființează în Brazilia plantații de cacao pentru producția de ciocolată
- **1680**: în Franța se inventează gătitul la aburi
- **1760**: un englez, contele de Sandwich, inventează... sendvișul
- **1764**: în Franța apare primul restaurant deschis publicului, în care se consuma doar supă
- **1800**: inventatorul american Oliver Evans concepe primul frigider
- **1809**: francezul Nicolas Appert inventează conservele și sterilizarea alimentelor în cutii de metal
- **1812**: apare prima rețetă de ketchup
- **1824**: în Italia se construiește prima fabrică de paste făinoase
- **1826**: în Anglia este conceput și pus în vânzare primul aragaz
- **1850**: chimistul francez Louis Pasteur descoperă pasteurizarea, o metodă de fierbere și păstrare a produselor lactate
- **1870**: chimistul francez Hippolyte Mège inventează margarina ca înlocuitor pentru unt
- **1886**: la Atlanta, în Statele Unite, farmacistul John Pemberton inventează Coca-Cola
- **1890**: în America apare ***hamburger***-ul, o chiftea consumată de emigranții germani originari din regiunea Hamburg
- **1895**: chimistul american Wilbur Atwater definește conceptul de ***calorie***
- **1897**: în Statele Unite, Campbell inventează supa la plic
- **secolul XIX**: începe producția intensivă de sfeclă de zahăr în Europa
- **1900**: în Anglia începe comerțul cu lapte îmbuteliat în sticle
- **1901**: în America apar fulgii de cereale pentru micul dejun
- **1903**: în Statele Unite este lansat untul de arahide (Nutella)
- **1950**: în America este comercializat primul cuptor cu microunde
- **1953**: în Franța apare cea dintâi oală de fiert sub presiune
- **1955**: restaurantul american Ray Kroc deschide primul stand de hamburgeri McDonald's
- **1970**: se descoperă fitonutrienții, pigmenți cu efecte benefice prezenți în fructe și legume

În ultimii 50 de ani nu a mai apărut nimic nou din punct de vedere alimentar, mai degrabă mâncarea a fost reinventată, procesată, ambalată, concentrată. Până acum 100 de ani oamenii mureau de foame, iar acum se îmbolnăvesc de prea multă mâncare. Totul este industrializat, globalizat, eficientizat. Găsim aceleași produse peste tot în lume, indiferent de sezon.

Viitorul nu sună bine când vine vorba de mâncare, probabil că în curând vom ajunge să ne hrănim cu pilule și lichide colorate. Nu lăsa să se întâmple asta, încă mai poți să te întorci la tradiții, la mâncarea simplă și sănătoasă cu care au crescut generații întregi. Îndrăznește, istoria o scrii chiar tu!

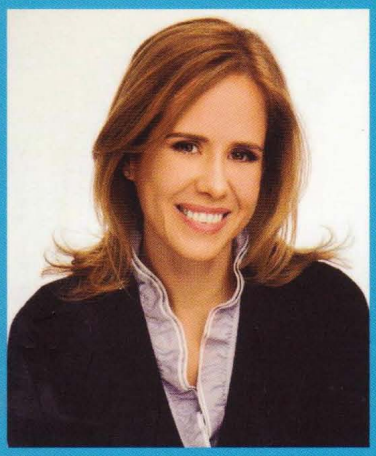
CONCLUZII

Asta a fost tot, abecedarul de nutriție s-a terminat! Însă partea interesantă abia acum începe, pentru că trebuie să pui în practică tot ce ai învățat. Care este rolul alimentelor, cum să mănânci cu simțurile, care sunt produsele de bază și cele facultative (opționale), cum să-ți educi și să-ți diversifici gusturile, ce înseamnă porția corectă și cum se combină alimentele, totul va fi de azi o joacă de copil!

Și lucrurile nu se termină aici, pentru că mâncarea e numai un element din viața ta. A trăi sănătos nu înseamnă doar a mânca sănătos, corpul tău se hrănește nu doar cu nutrienții din alimente, ci și cu somn, mișcare, energie pozitivă, cărți, muzică, prieteni, natură. Nu uita niciunul dintre aceste elemente dacă vrei să fii un copil bine crescut!

- Experimentează și învață ceva nou în fiecare zi, până nu faci un lucru nu poți ști dacă îți place sau nu.
- Mișcă-te în aer liber, nu contează dacă asta se numește sport, joacă sau plimbare.
- Ai grijă de tine și de lumea din jurul tău, igiena și curățenia îți împrospătează viața.
- Respectă programul de somn și trezește-te odihnit și binedispus.
- Citește cărți interesante și folositoare, toată știința omenirii e pusă în cărți.
- Fă-ți prieteni, comunică cu cei din jur, fii sociabil, petrece-ți timpul împreună cu ceilalți, nu te izola.
- Găsește-ți hobby-uri, descoperă-ți talentele, creează lucruri cu mâinile tale.
- Învață să spui ce simți și ce vrei, să-ți recunoști emoțiile, să fii în contact cu corpul tău.
- Fii bun și grijuliu cu natura, animalele și oamenii, respectă viața și fii recunoscător pentru tot ce ai.
- Gândește pozitiv, fii vesel și optimist.

Viața este cel mai frumos și mai fascinant spectacol, savurează-l din plin!



Relația unui copil cu mâncarea se construiește în copilărie. Atunci învață ce înseamnă foamea și pofta, descoperă plăcerea de a mânca, începe să-și recunoască nevoile corpului, să știe ce rol au alimentele. Dar un copil nu poate să-și construiască singur o dietă diversificată și echilibrată, nu știe să se protejeze de supra-oferta alimentară, nu reușește să identifice corect produsele. Pentru asta are nevoie de familie, de educație, de școală, de informație, de cărți... și de un abecedar de nutriție!

dr. MIHAELA BILIC, medic nutriționist

Vrei să fii bine crescut? Atunci trebuie să fii bine hrănit! Descoperă singur adevărul despre alimente, află care este rolul lor în organism, ce și cât trebuie să mănânci. Gustul se educă și se antrenează din copilărie. Intră la Școala Gustului și învață să faci din mâncare un prieten. E mai distractiv și mult mai interesant decât la orice altă școală, pentru că are gust bun! Joacă-te, experimentează, află, nutriția este acum pe înțelesul tău.

Ai la dispoziție 30 de jocuri și experiențe legate de mâncare, 30 de curiozități și secrete despre alimente, teste și exerciții de istețime, liste de echivalențe, explicații medicale și informații științifice, tabele și grafice cu procente de nutrienți, o istorie cu gust și o diplomă de absolvire. Totul cuprins într-o carte scrisă pentru tine, simplă, colorată și frumos ilustrată. Începând de astăzi vei ști totul despre mâncare!

ABECEDAR DE NUTRIȚIE PENTRU OAMENI MICI ȘI MARI

Preț: 44 lei

www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-588-852-4

9 786065 888524

CURTEA VECHE